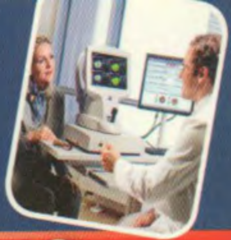


ئەژمارد كردنی تەمەنی بەناوساڵ كەوتووەك

زۆر پێویستە پزیشك تەمەنی نەخۆشەكەی بە ووردی بزانێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی جەمی ئەو دەرمانەی كە پزیشكەكە ...

چاودێری كردنی نەخۆشی شەكرە

نەخۆشی شەكرە و كاردانەوەی لە سەر تەندروستی دەم و ددانەكان: نەخۆشی شەكرە لە كاتی ئێستاد ...

پزیشك

PZISHK MAGAZINE

گۆڤارێكی مانگانەی تەندروستی پزیشكی/ ساڵی چار/ ژمارەی ٤١

JAN 2014 | pzishkmagazine.com | Vol.4 | No.-41

٢٠٠٠ دینار

ئۆتیزم، AUTISM خوود تەنیایی

بۆ یەكەم جار لە ساڵی (1943ز) پزیشكێك بە ناوی (Kanner) باسی ئەو نەخۆشییەی كردووە، كاتێك هەندەك جۆری ...

P.32

P. 10

كەم خوێنی بەهۆی كەمی ئاسن





كەم دیتنی یان درەنگ كەوتنی سووڕی مانگانە بەو ئافرەتان ...

P.44

یارییەكانی لەش جوانی

لە زۆر دانیشتن و كۆڕ و كۆبوونەوە لە كاتی ئێستادا، وەكو ببیتە مۆدەیەك باسی ئەو ...



بوون و چوونم

کەژاوەی ڕاگوزاری ژین، بەرەو دادێری کۆتایە
هەموو ڕۆژانی ڕابردووم، وەکو پووشێکی دەم بایە
تەمەن پڕیە لە داستانی جەوامێری و بەگژ داچوون
نییە دەستی جەوامێریێ تەوژمێدا بە مان و بوون
لە ڕیزی پێشەوەی کۆڕی خەباتا گیان لە سەر دەستا
ئەبوو زووتر بچوومایە، کەچی بێ هۆ ئەچم ئێستا!
هەمیشە ڕوو لە ڕاژەی گەل، بەفریادی کەسی داماو
بە داماویش دەسی کورتم نەهاویشتە دەسی ناپیاو
هەتا توانیم وشەم داڕشتە تۆمار و پەڕەی مێژوو
ئەگەرچی بێ کەس و بازاڕ و کڕیارە لە لای نوستوو
گەلێ ئەستۆم لە پەت لادا وەکو پارێزەری دادێ
بە بێ پارێزەرێ بەرگی سپیی چوونم بە بەر دادێ!
وتە و کردار و ڕەفتارم، نموونەی گەوهەری بیرە
بە پێی کام بەندی یاسایەک دەسی چوونم لە مل گیرە!؟
ئەڵێن مافی مرۆڤە! گەر وەهایە بۆ بە بێ تاوان
ئەبێ بەندێکی تەنیا بم، نە ڕووناکی نە ئاو و نان!؟
چ مافێکە!؟ لە ڕێگەمدا هەموو ساتێ زەنگی ترسێ
نە بۆ بوونم، نە بۆ چوونم، سەوایەک، یا دەنگی پرسێ
وەهابێ فەلسەفەی بوونم! دڵارامی لە چوونایە
ئەشێ، ناوێ، لە پاشی ژین، ببێتە سێبەر و سایە

سلێمانی: ٢٠٠٧



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببەخشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

HAPPY NEW YEAR



ساڵی نوێی (٢٠١٤ز) پیرۆزە

د. ئازاد مەنتک

گۆڤاری پزیشک وەکو تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردی لە کاتی ئێستادا، پیرۆز بایی هاتنی ساڵی نوێی زایینی لە کوردستانیان و کوردان و کوردی زانان و هاونیشتیمانیان و هەموو عێراقیەکان و مرۆڤایەتی پیرۆز دەکات. هیوا خوازین کە ساڵی نوێی زایینی (٢٠١٤ز) ساڵی خۆشی و خۆشگوزەرانی و ساغی و سەلامەتی و سەرکەوتن و بەرەو پێشوەچوون بێت، لە هەنگاوێکەوە بۆ هەنگاوێکی گەورەتر و سەرکەوتووتر بچینە پێشەوە. ساڵی نوێی زایینی ساڵی خێر و بەرکەت و دوور بوون لە نەخۆشی و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست و زیاتر بڵاو بوونەوەی ڕۆشنبیری و ڕۆناکبیری و هۆشیاری دروستی بێت، وە هەمووان هەماهەنگ بین لەو ساڵەدا کە لە هەموو ڕۆژە جیهانییەکان کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی دیاری کردووە بۆ ناساندنی ئەو پەتایانەی کە بەرۆکی مرۆڤایەتی گرتووە و ژمارەیەکی زۆر لە دانیشتووان بە هۆیەوە دەناڵن بێت. لە ساڵی (٢٠١٤ز) هەموو دەست لە ناو دەستی یەکتری بنێین لە بەرەنگار بوونەوەی نەفامی و جەهل و نەزانین و نەخۆشی، وە زیاتر هانی خەڵک بدرێت لەوەی تەواو خۆرۆشنبیر بکەن و زیاتر بخوێنەوە بۆ گرنگیدان بە تەندروستی خۆیان، وە کارا بوونیان لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. گۆڤاری پزیشک و هەردوو دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەرانی بەڵێنی بەردەوامی بە خوێنەرانی ئازیزی دەدەن، وە خوا یار بێت لە ئایندەی نزیکدا پێشکەوتنی زۆرتر بە ئیش و کارەکانی گۆڤاری پزیشکەوە دەبینرێت. بە هۆی ئەو ئەرکە نیشتیمانی و ئایینی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتیەی کە کەوتۆتە سەر شانی گۆڤاری پزیشک کە لە کاتی ئێستادا تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردییە، کە خزمەت بە کوردەواری و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن دەکات لە هەمان کاتدا ڕۆڵی زیاتر بگێڕێت لە زیاتر ناساندنی پێشکەوتنی پزیشکی لە کوردستان. لە هەرێمی کوردستان بە هۆی ئەو بارودۆخەی دوای ئازاد کردنی عێراقی فیدراڵ هاتە پێش، لە بواری پزیشکی پێشکەوتنی بەرچاو بە دەست هاتووە بە جۆرێک کە خەڵک لە دەرەوەی هەرێمی کوردستان و لە شارەکانیتری عێراقەوە بۆ چارەسەری دێنە کوردستان، وە تەنانەت لە دەرەوەی سنوورەکانەوە بەتایبەتی ئەوانەی دەزانن بە کوردی بدوێن بۆ چارەسەری ڕوو لە کوردستان دەکەن. لە کاتی ئێستادا کوردستان بە هۆی هەموو ئەو پێشکەوتنانەی کە بە سەر بواری تەندروستیدا هاتووە، بە یەکێک لە باشترین سەنتەرەکانی چارەسەری نەخۆشییەکان و سەنتەری تەندروستی دادەنرێت نەک لە وڵاتی عێراقی فیدراڵ بەڵکو لە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست. هەر بۆیە لە ساڵی (٢٠١٤ز) لەگەڵ هەموو کارەکانێتری گۆڤاری پزیشک، خەڵک و دەرەوە و دانیشتووانی کوردستان بەو پێشکەوتنە پزیشکییانە دەناسێنین، وە بەڵێنی ئەوە دەدەین کە هەموو کات پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و دەزگا و دامەزراوە تەندروستییەکان و هاووڵاتیان بین. وە هەر لە ساڵی (٢٠١٤ز) بە هیوایین کە بتوانین تیراژی گۆڤاری پزیشک زیاتر بکەین، کە لەگەڵ ئەوەی گۆڤاری پزیشک بە بێ هیچ یارمەتیکی حکومەت و لایەنە پەیوەندیدارەکان بەو تیراژە زۆرە دەردەچێت بەڵام ئامانجمانە کە تیراژەکەی لە ساڵی ئایندە زیاتر بێت، ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەوەی کە زۆربەی ئەو کەسانەی کە بۆ یەکەم جار گۆڤاری پزیشک دەبینن، شایەدی ئەوەی بۆ دەدەن: کە لە ڕاستیدا ئەو گۆڤارە پسپۆڕییە و تەواو جیاوازە لە هەموو ئەو گۆڤارانەی کە لەو بوارەدا لە پێشووتر دەرچوون. وە هەموو کات جێگای ڕێز و پێزانینی کوردەواری بووە، وە هەمووان هاندەر بوون و دەست خۆشییان لەو سەربازە وونانە کردووە کە ئەو گۆڤارە بە پێزە دەردەکەن. لەگەڵ دەست پێکردنی ساڵی (٢٠١٤ز) گۆڤاری پزیشک تەمەنی دەچێتە ناو پێنج ساڵەوە، وە بە هیوای ئەوەی کە هەتا ساڵانی زۆرتر تەمەن بکات و بەردەوام بێت. بە ناوی گۆڤاری پزیشک و هەردوو دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاران پیرۆزبایی هاتنی ساڵی نوێ لە هەمووان دەکەم، هیوای خۆشی و سەلامەتی و دوور بوون لە نەخۆشی و پەککەوتەیی بۆ هەمووان دەخوازم.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبداللە
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەوێزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
د.عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:
د.معاف عبداللە کریم

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:
نەورۆز

پەیامنێر:
بەشدار حەمەد ئەمین

گرافیک:
کۆمپانیای کوێست کوین ٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر - ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین - هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org





پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆل بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کۆمەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆل بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

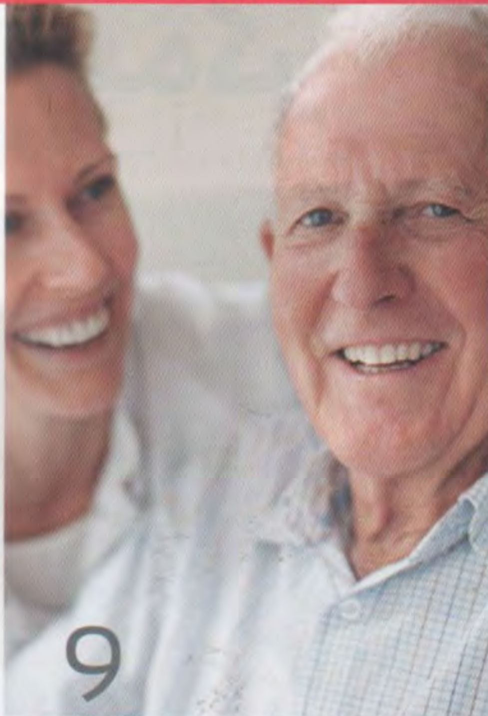
٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحه الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

- گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
- ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦)ز.

CONTENT

JAN 2014









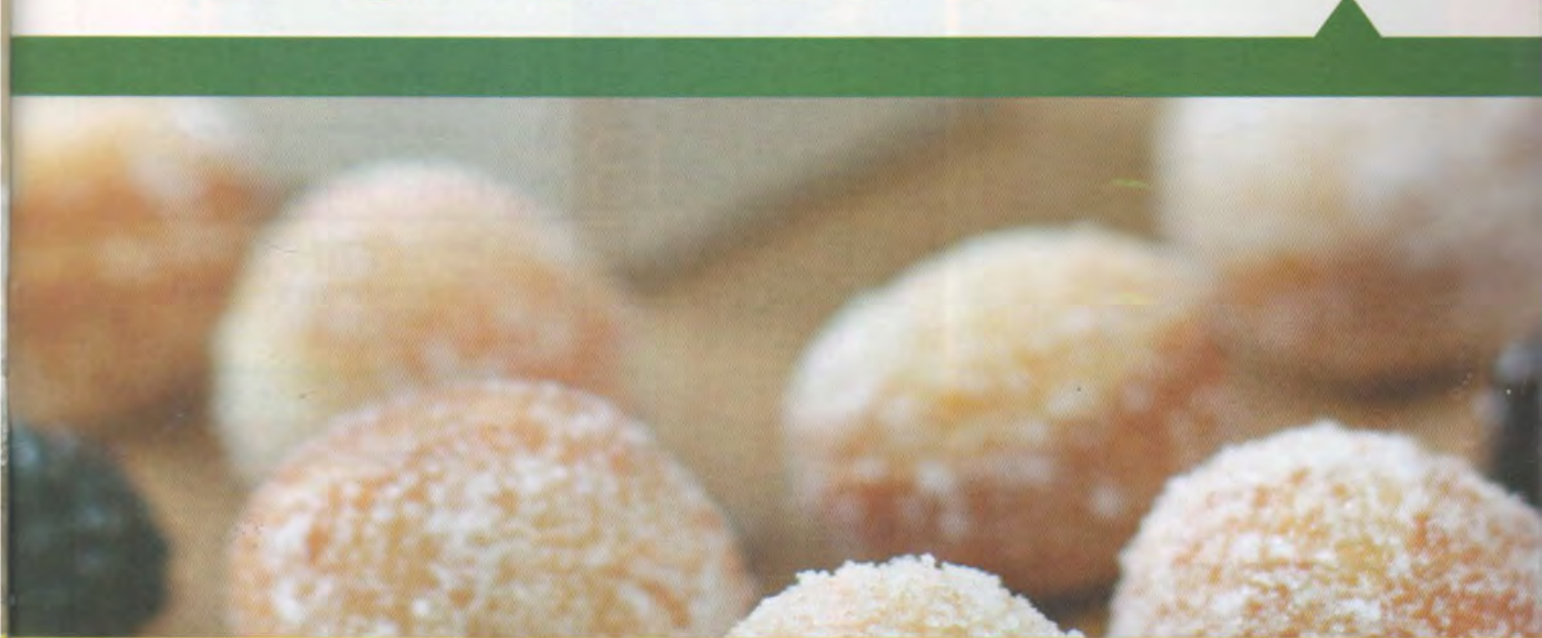




پێڕست

وەرگێڕانی: هیوا ساڵح ئەحمەد
تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا

SUGER شەکر



ئەم دوژمنە شیرینەی بنیادەم!

پێش هەر شتێک با لە چەند جۆرێک شیرینی وورد ببینەوە:
ساردی: کاتێ لە دیمەنی هەڵچوونی گازەکەی دەڕوانین چەند جوان دێتە بەر چاوان و دەنگێکی چەند خۆشی هەیە، ئەمە ڕای هەموو ئەو کەسانەیە کە زۆریان حەز بە خواردنەوەی ساردی و خواردنەوەی گازییە، بەو پێیەی بەشێکی چارەسەری ئازاریانە. زانایان لە سەدەی (18)دا توانیان گازی دوانۆکسیدی کاربۆن بە پەستان لە ئاودا بتوێننەوە و وای لێ بێت هەڵ بچێت. ئەمە بووە مایەی بەرهەمهێنانی ئاوی گازی، دواتر ساردی شیرین وەک کۆلا و...هتد بەرهەم هێنرا. هەر بوتڵە ساردییەکی (355) مللیتری نزیکەی دە کەوچکە چا (42 گرام) شەکری تێدایە.
پەشمەک: ڕێکەوتێکی سەیرە پزیشکێکی ددانساز بەشدار بووە لە داهێنانی ئامێری دروستکردنی پەشمەک، ئەم شیرینییە کە لە بازارە وەرزییەکان و پێشانگاکاندا ڕەواجی زۆرە، جگە لە شەکرێکی ڕەنگین هیچی دیکە نییە. ئەم شەکرە لە شێوەی خوری چنراو دایە.
کێک: بۆ یەکەمجار ساڵی (1826ز) لە کتێبی ئاشپەزی ئەمریکادا ناوی براوە و (15)ی کانوونی یەکەمی هەموو ساڵێک ئاهەنگ بە بۆنەی ڕۆژی نیشتمانی کێکەوە دەگێردرێت. ساڵانە هەر تاکێکی ئەم وڵاتانە ئەوەندە کیلۆ گرامیان لێ خواردووە: بەرازیل: (55)، ڕووسیا: (40)، مەکسیک: (34.5)، میسر: (32)، ئەورووپا: (32).
شیرینی: ئەمریکاییەکان لە ساڵی (2011ز)دا (32 ملیار) دۆلاریان بە شیرینی داوە، بەشی هەر کەسێک (11) کیلۆ بووە، پێشتر بۆ خەڵکی دەوڵەمەند شیرینی ماددەیەکی تەواوکاری بووە، سەدەی (19) بە هۆی دابەزینی نرخی شەکر و بەرهەمهێنانی زیاتری شیرینی هەموو کەسێک بۆی لواوە بیخوات.
هێندێ زانیاری: ڕۆژانە کەسێکی ئەمریکی ئاسایی (22.7 گرام شەکر لە خۆراکیدا دەخوات. هەموو کەسێک دەتوانی بە بێ ئەوەی شەکر بکەنە ناو خوادن و خواردنەوەیان بگەنە ئەم ئاستە. هەر چەندە لە ساڵی (1999ز)ەوە خواردنی شەکر ڕوو لە کەمییە، هێشتاکە زۆر لەو ڕادەیەمان تێپەڕاندووە کە پێشنیار کراوە. ڕێژەی تووشبوانی شەکرە لە ئەمریکا ساڵی (1973ز) تەنها (2%) دانیشتووان بووە (4.2 ملیۆن کەس) و ساڵی 2010 بۆ (7%) چووەتەسەر (21.1 ملیۆن کەس). ئەو شەکرەی دەکرێتە ناو خۆراکەوە سەرباری پێکهاتە و تامە شیرینەکەی وەک ماددەیەکی پارێزەریش وەهایە و ماوەی بەسەر چوونی درێژ دەکاتەوە. بڕوانە شەکر لەچیدا نییە، هەر کەوچکە چایەک شەکر نزیکەی (4.2) گرامە و چوار پارچە گۆشتی مانگا و بەرازی پۆلۆنی نزیکەی (1.18) و دوو نانی گەنم (0.66) و کۆلا (7.93) و کەچەب (1.77) و پیسکتی


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)



ئۆریۆ (2.49) و ماست بە تامی میوە و کەم چەوری (6.16 و 7) سێوی سورو (454) هێلکە و (1135) کوپ برنج و (24) سەلکە گەنمە شامی هەر یەکەیان (22.7) کەوچکە چا شەکریان تێدایە. کۆمەڵەی دڵی ئەمریکا ڕای سپاردووە ڕۆژانە پیاوان تەنها (150) کالۆری (9 کەوچکە چا) و ژنانیش تەنها (100) کالۆری (6 کەوچکە چا)یان پێویستە. بنەچەی ووشەی کاندی (Candy) لە وشەی (قەند)ی فارسییەوە هاتووە، کە بە مانای شەکر دێت. گەورەترینی ئەو وڵاتانەی کە شەکری پاڵفتەی تێدا دەخورێت، خواردنی تاکە کەسێک بە کیلۆگرام لە ساڵی (2011ز)دا: بەرازیل: (55)، ڕووسیا: (40)، مەکسیک: (34.5)، میسر: (32)، یەکێتی ئەوروپا: (32).

کێشەی فرکتۆز: زۆر خواردنی فرکتۆز مەترسی بۆ لەشساخی زۆرە، بڕێکی کەمی لە میوە و سەوزەدا هەیە، ئەو گلوکۆزەی لە شەکردایە دەکەوێتە بەر میتابۆلیزمی هەموو خانەکانی لەش، بەڵام جگەر بە شێوەیەکی سەرەکی فرکتۆز بۆ چەوری دەگۆڕێت، کە لەوێدا کۆدەبێتەوە و دزە بکاتە ناو خوێن کە دەبێتە هۆی قەڵەوی و بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن و بەرهەڵستی ئینسۆلین و جۆری دووەمی شەکرە.

مێژوو: نزیکەی دە هەزار ساڵێکە خەڵکی کینیای نوێ بە چاندنی قامیشی شەکرەوە خەریکن، هەر بە سەوزی قامیشەکە لێ دەکەنەوە و دەیخۆن، بە جووینی هەست بە تامی شیرینی قامیشەکە دەکەن. ئەفسانە کۆنەکانی کینیای نوێ بە جۆرێک لە ئیکسیر و دەرمانی گشت دەردان و چارەسەری خووخدە باسیان کردووە. لە یەکێک لەو ئەفسانانەدا هاتووە: پیاوێک لەگەڵ قامیشە شەکرێکدا نووستووە و ڕەگەزی مێی لێ کەوتووەتەوە. لە سرووتە ئاینییەکانیشدا قەشەکان شەربەتی گوێزی هیندیی شیرینیان نۆش کردووە، دواتر: لە بۆنەو ئاهەنگە پیرۆزەکاندا لە بری ئەوە کۆکا کۆلای تێدا خوراوەتەوە. بەمجۆرە شەکر بۆ دوورگەکانی دیکە گوازراوەتەوە، تا دواجار بۆ کیشوەری ئاسیا گوازراوەتەوە. هیندییەکان لە سەدەی شەشەمی دوای زایین، کەوتنە گۆڕانکاری و کردیانە هاڕراوە بۆ چارەسەری ژانە سەر و گرژ بوونی گەدە و لاوازیی سێکسی بەکاریان هێناوە، تا چەندین ساڵ پاڵاوتنی شەکر زانستێکی نهێنی بوو کەسانێکی شارەزا بۆ نەوەکانی دوای خۆیانیان بەجێ دەهێشت، ساڵی (600)ی دوای زایین ئەم پیشەیە لە وڵاتی فارس بڵاو بووە و حاکمانی ئەو وولاتە بۆ ڕێز لێنانی میوان شیرینیان پێشکەش دەکرد، دوای داگیر کردنی لەلایەن سووپای عەرەبەوە وەک ئاگر بە پووشەوە بنێیت بەرهەمهێنانی شەکر بڵاو بووەوە. پێدەچێت سەربازانی خاچ پەرستە فەرەنسی و بەریتانییەکان

یەکەمین کەسێک بووبن کەوتبنە داوی شەکرەوە و دوای گەڕانەوەیان لە شەڕی قودس چیرۆکی زۆریان لە بارەی شەکرەوە بیست بوو، بەو پێیەی چاندنی قامیشی شەکر پێویستی بە ئاو و هەوای هێلی ناوەند و تێر بە بەراناو بوو، یەکەمین بازرگانی لەگەڵ موسڵمانەکاندا بە قامیشی شەکر دەستی پێکرد، ئەو سەردەمە خواردنی شەکر هەر بۆ خاوەن سامان و داراکان قۆرخ بوو، ئەو کاتە دەگمەن بوو، جۆرێک لە بەهارات بوو. سەدەی پانزەهەم کاتێ ئیمپراتۆریەتی عوسمانی فراوان بوو، بازرگانی لەگەڵ ڕۆژهەلات ئەستەم بوو، ڕۆژئاوا دیلی شەکر بوو، هەر ئەوەندەی پێ دەکرا مامەڵە لەگەڵ پیشەگەرە بچووکەکانی ئەوروپا بکات، یا عوسمانییەکان ببەزێنێت تا پەرە بە سەرچاوەی تازەی شەکر بدات. سەردەمی دۆزینەوەکان بەو کاتە دەووترا کە ئەورووپیەکان بەدووی خاک و دوورگەی تازەدا وێڵ بوون، ئەمەیش پێشبڕکێ بوو بۆ دۆزینەوەی خاکێک قامیشی شەکری تێدا بچێنرێت. (هێنری کەشتیوان)ی شازادەی پورتوگالی ساڵی (1425ز) قامیشی شەکری بۆ یەکەمین کۆمەڵی نیشتەجێ بووان نارد. دواتر بە زوویی بۆ دوورگەکانی ئۆقیانووسی ئەتڵەسی و کەناری (راس الاخچر) گوازرایەوە. کۆلۆمبس ساڵی (1493ز) کاتێ بەرەو سەردەمبکی نوێ دووەمین گەشتی کرد، لەگەڵ خۆی قامیشی شەکری پێ بوو. بەمجۆرە قامیشی شەکر بڵاو بووەوە کارخانەی شەکر لە قەراخ شارەکان دووکەڵیان بەبادا دەکرد. بەجۆرێ نەوەیەک لە باوان و منداڵی قەڵەو و تێکسمڕاو پەیدا بوون.

کۆیلەی شەکر: کۆلۆمبس یەکەمین بەرهەمی قامیشی شەکری لە دوورگەی هیسپانۆلا ڕرواند، هەروا ڕێکەوت نەبوو، ئەو شوێنە دوای چەند سەدەیەک گەورەترین شۆڕشی کۆیلە (شۆڕشی هاییتی) تێیدا هەڵایسا، لە ماوەی چەند دەیەدا ئاش بووە هێمای جامایکا و کوبا و جەنگەڵە بارانییەکانیان ڕیشەکێش کرد، دانیشتووانی ڕەسەنی ناوچەکە بە هۆی شەڕ و نەخۆشی و کۆیلایەتییەوە کەمی کرد، پورتوگالییەکان بە بوونی (100) هەزار کۆیلە بەرازیلیان کردە کۆلۆنییەکی گەشە سەندووی ئابوری کە ساڵانە چەندین تەن شەکریان بەرهەم دەهێنا. ڕووبەری ئەو زەوییانەی کە قامیشی شەکری تێدا ڕووێنرا بوو فراوانتر بوو، بەمجۆرە داواکاری لەسەر شەکر ڕوو لە زیادی و نرخەکەیشی هەرزان بوو، ناوەڕاستی سەدەی (17)ەهەم شەکر جێی بەهاراتی گرتەوە و کە لەگەڵ گوێز و حێل پۆلێن کرا بوو. قۆناخی یەکەم بووە ماددەیەکی بنەڕەتی بۆ چینی ناوەڕاست و دواتریش بۆ هەژاران. سەدەی (1 8) ەهەم

SUGER





بەرهەمهێنانی شەکر بە توندی بە کۆیلایەتییەوە پەیوەست بوو. دوورگەی دیکەی، وەک: پۆرتریکۆ و ترینیداد و...هتد داگیر کران، جەنگەڵەکانی بڕدرانەوە و قامیشی شەکری تێدا ڕووێنرا، جوتیاران هەر بە ئەنقەست بە مردنی دانیشتوانێکی ڕەسەن کۆیلەیەکیان لە جێی دادەنا. دوای کۆکردنەوە و هاڕینی بەرهەمەکە، بە پاپۆڕ بەرەو لەندەن و ئەمستەردام و پاریس دەگوازرایەوە، بۆ دەست خستنی هەرچی زیاتری کۆیلە ئاڵووێری پێ دەکرا، دیوێکی خوێناوی ئەم بازرگانییە سێ لایەنەیە مردنی ملیۆنەها ئەفریقیایی بوو، پێش ئەوەی لە ساڵی (1807ز)دا بازرگانی کۆیلە قەدەغە بکرێت، زیاتر لە (11) ملیۆن کۆیلە لە ئەفریقیاوە بەرەو دنیایەکی نوێ ڕاپێچ کرا بوون، نیوەیان زیاتر لە کێڵگەکانی قامیشی شەکر بوونە کۆیلە. ئێریک ویلیامس دەڵێ: کۆیلایەتی لە منداڵدانی ڕەگەز پەرستییەوە لە دایک نەبوو، بەڵکو ڕەگەزپەرستی ئەنجامێکی ڕاستەوخۆی کۆیلایەتی بوو. کاپتنێکی بەریتانی لە (14)ی ئایاری (1925ز) دوورگەی باربادوسی دۆزییەوە، ئەو کاتە چۆڵ و هۆڵ بوو، یەکەمین دوورگەی بەریتانی بوو کە قامیشی شەکری تێدا ڕووێنرا، هەروا بە خێرایی چەندین کارخانە و ئاش و کێڵگە و کوخی تێدا بڵاو بووەوە، لە ساڵانی یەکەمی داگیرکردنییەوە توتن و جگەرە دوو بەرهەمی کشتوکاڵی باو بوون. سەدەیەک ڕانەبورد کێڵگە و ئاوی ژێر زەوی ووشک بوون. بەمجۆرە جوتیارەکان ئەو دوورگەیەیان بەجێ هێشت، ساڵی (1720ز) جامایکا بلێسەی ڕوواندنی شەکری بە دەستەوە گرت. ئەم دوورگانە بۆ خەڵکانی ئەفریقیا دۆزەخێک بوون نێل درا بوون، ملیۆنەها کەسیان لە کێڵگە و کار خانەکانی دوورگەکانی کاریبی یا لە کاتی هەڵهاتنیان لەناو چوون. بەم بازرگانییە ئەوروپاییەکان وورده وورده هەستیان بە تاوان دەکرد. ڕیفۆرم خوازان داوای هەڵوەشاندنەوەی سیستمی کۆیلایەتیان دەکرد. کابانوی ماڵ چی دی ئەو قامیشی شەکرەیان بەکار نەدەهێنا کە کۆیلەکان چاند بوویان. لە کتێبی (شەکر مێژوویەکی ترش و شیرین) سەرکردەی کۆمەڵەی هاوڕێیانی ئایین یا کویکەرز بۆ حەشاماتێکی زۆر قسەی دەکرد، هاتووە: (ئێمە بە خواردنی هەر نیو کیلۆ شەکر نزیکەی (50) گرام گۆشتی مرۆی پێوە دەخۆین). کۆیلەیەک لە ڕۆمانی (کاندید) ی ڤۆلتێر، دەڵێ: کاتی لە ئاشەکانی شەکردا کار دەکەین، گەر پەنجەمان بە ئامێرەکانەوە بوو، ئەوا دەستمانی پێوە دەبڕنەوە، خۆ ئەگەر هەوڵی هەڵاتنیش بدەین، لاقمان دەپەڕێنن. ئەوە بەسەر خۆمدا هاتووە. ئەوە نرخی ئەو شەکرەیە ئێوە لە ئەوروپا دەیخۆین. سەرباری ئەوە، ئەم ماددەیە لە پەرەسەندن نەکەوت. ئەو سەردەمە شەکر وەک نەوت وابووە، هەر چەند تامی شیرینییەکەیت بکردبایە، زیاتر تامەزرۆی دەبوویت، ساڵی (1700ز) ساڵانە هەر کەسێک لە وولاتی ئینگلتەرا نزیکەی (1.8) کیلۆگرامی لێ خواردووە. ساڵی (1800ز) ئەو بڕە بۆ (8.2) کیلۆ گرام زیادی کرد، ئەوەندە شیرین بوو، ساڵی (1870ز) بۆ (21) کیلۆگرام زیادی کرد، بەڵام مرۆ هەر بەوەندە قەناعەت دەهێنێت؟ بێگومان نەخێر، ساڵی (1900ز) گەیشتە (21) کیلۆ گرام بۆ هەر کەسێکی ئاسایی، دوای کەمتر لە (30) ساڵ بەرهەمی قامیشی شەکر و چەوەندەر لە (2.5) ملیۆن تەنەوە بۆ نزیکەی (12) ملیۆن تەن زیادی کرد. بە جۆرێ ئەمڕۆکە هەر ئەمریکاییەک ساڵانە (35) کیلۆ گرام شەکر و ڕۆژانەیش (95) گرام شەکر دەخوات.



گەر بۆ ڕابردوو بگەڕێینەوە، بە تایبەتی ساڵی 1675 کە ئەوروپا یەکەمین گەشەسەندنی بەرچاوی لە بەرهەمهێنانی شەکردا بە خۆوە دی بوو، (دکتۆر تۆماس ویلیس) ئەندامی دامەزرێنەری کۆمەڵەی شاهانەی بەریتانیا سەرنجیدا تامی میزی ئەو کەسانە شیرینە کە دووچاری نەخۆشی شەکرە بوون، بەجۆرێ مایەی سەر سووڕمانە هەر وەک هەنگوین و شەکری تێکرا بێت. (هیڤن ئیمرسن) لە زانکۆی کۆلۆمبیا پاش (250) ساڵ سەرنجی هەمووانی کێشایە سەر تۆماری ڕوو لە زیادی ژمارەی مردووانی ماوەی (1900 – 1920) بە هۆی نەخۆشی شەکرەوە، لەو ماوەیەدا هاوکات بوو لەگەڵ خواردنی زۆری شەکر. (جۆن یودکین)ی پسپۆڕی خۆراک لە ساڵانی شەستی سەدەی بیستدا زنجیرەیەک تاقیکردنەوەی لەسەر ئاژەڵ و مرۆ کرد. بۆی دەرکەوت بوونی بڕێکی زۆری شەکر لە سیستمی خۆراکدا دەبێتە مایەی بەرز بوونی ئاستی کۆلیسترۆل و هۆرمۆنی ئینسۆلینی خوێن، مایەی مەترسین و دەبنە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە. بەڵام ئەو ئەنجامەی یودکین پێی گەیشت دەنگدانەوەی نەبوو، بەهۆی ڕاگەیاندنی زانایانی دیکەوە کە پێیان وابوو قەڵەوی و نەخۆشییەکانی دڵ لە ئەستۆی بڕی زۆری چەوری تێری ناو سیستمی خۆراکدایە. ئەنجام بە جۆرێ کەوتەوە کە بڕی چەوری سیستمی خۆراکیی ئەمریکا لە چاو بیست ساڵ لەوەوبەر تەواو کەمی کرد، بەڵام ژمارەی ئەمریکییە قەڵەوەکان هەروا ڕوو لە زیادی بوو، بەلای جۆنسۆن و پسپۆڕانی دیکەوە هۆکاری سەرەکی بۆ شەکر و بە تایبەتی بۆ شەکری فرکتۆز یا شەکری میوە دەگەڕێتەوە، سوکەرۆز یا شەکری سپی بڕی هاوتای گلوکۆز و فرکتۆزی (فرکتۆز ئەو جۆرە شەکرەیە کە بە شێوەیەکی سروشتی لە میوەدا هەیە) تێدایە. شیرینی شەکر بۆ ئەمیان دەگەڕێتەوە (شەربەتی گەنمەشامی پڕ فرکتۆز تێکەڵەیەکی (فرکتۆز 55% گلوکۆز 45% ە) بە ڕێژەی (55% و 45%) لە



ساردی گازداردا هەن، وا دیارە سوکەرۆز و شەربەتی گەنمەشامی پڕ فرکتۆز بە هەمان شێوە کار لە لەشساخی مرۆ دەکەن). گلوکۆز هەر چەندە لە گشت شانەکانی لەشدا دەکەوێتە بەر میتابۆلیزم، مامەڵەی فرکتۆز بە شێوەیەکی سەرەکی هەر لە جگەردا دەبێت، گەر مرۆ بڕێکی زۆری لەو خۆراکانە خوارد و خواردەوە وەک ساردی و شیرینی کە بە زوویی هەرس دەبن، ئەوا جگەر دەکەوێتە تێکشاکندنی فرکتۆز و چەوری سیانە گلیسراید (Triglyceride)ی لێ بەرهەم دەهێنێت. بەشێکی ئەم چەورییە لە جگەردا دەمێنێتەوە، بەجۆرێ ئەم ئەندامە بە بڕێکی زۆری چەوری و بۆ ماوەیەکی درێژ دەئاوسێت و ئەرک و فرمانی دەشێوێنێت. بەڵام بڕێکی زۆری سیانە گلیسراید دەگاتە ناو خوێن و بە تێپەڕ بوونی کات پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە و شانەکانی لەش هەرچی زیاتر بەرهەڵستی ئینسۆلین دەکەن. بەم جۆرە پەنکریاس لە هەلومەرجێکی ئاوهادا بڕێکی زیاتری ئینسۆلین دەردەدات تا هاوسەنگی گلوکۆزی لەش ڕابگرێت. بەوە میتابۆلیزم تێکدەچێت، قەڵەوبوون و بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن و گۆڕانکاری لە میتابۆلیزمدا لە نیشانەکانیەتی. گەر جڵە و نەکرێت، مرۆ دووچاری شەکرە دەبێت. نزیکەی سێیەکی پێگەیشتووانی ئەمریکا بەدەر نین لە مەرجەکانی تووشبوونی تێکچوونی میتابۆلیزم هەروەک ئینستیتووی تەندروستیی نیشتمانیی ئەمریکا دیاری کردووە. بەم دواییانەیش، کۆمەڵەی دڵی ئەمریکا دەنگی خۆیی خستووەتە پاڵ دەنگی هەموو ئەوانەی کە پێیان وایە نابێت بڕێکی زۆری شەکر لە سیستمی خۆراکماندا بێت، بەو بیانووەی شەکر بێ سوود بڕێکی زۆری کالۆری بەرهەم دەهێنێت، لە ڕاستیدا بۆ جگەر زیانێکی وای نابێت، بەڵکو بۆ لەش وەک ژەهر وا دەبێت. (ڕۆبەرت لاستیگ)ی پسپۆڕی کوێرە ڕژێنەکان لە زانکۆی کالیفۆرنیا دەڵێ: کێشە لەو کالۆریەدا نییە کە شەکر بەرهەمی دەهێنێت، بەڵکو بڕی زۆری شەکر دەبێتە ژەهر). بەگشتی ئەمریکاییەکان بەدەست قەڵەوییەوە گرفتارن، چونکە وەرزش ناکەن، ئەوان خوویان بە خواردنی شیرینییەوە گرتووە، کە نەک دەبێتە مایەی قەڵەو بوونیان، بەڵکو ئەو کاتەی یەکەم بڕی لێ دەڕژێتە ناو خوێن، هێز و گوڕ و تین و بڕستیان لێ دەبڕێت. ناچاریان دەکات ماوەیەکی درێژ وەک تەڕراح لێی ڕاکشێن. جۆنسۆن دەڵێت: ئەو هۆکارەی وا لە مرۆ دەکات بە دیار تەلەفزیۆنەوە دابنیشن، بە هۆی باشی بەرنامەکانەوە نییە، بەڵکو مرۆ بەهۆی زۆر خواردنی شیرینییەوە گرۆتینێکی وای نییە، تا بکەوێتە وەرزش کردن.

باشە، ئەی چار چییە؟ هەر ئەوەیە چیدی بڕێکی زۆری شەکر نەخورێت، کاتێ مرۆ کەمتر شیرینی دەخوات، زۆر نیشانەی نەرێنی پێوە دیار نامێنێت. بەڵام کێشەکە لەوەدایە مرۆ زەحمەتە هەروا بە ئاسانی دەستبەرداری شەکر ببێت، ئەمە هۆکارێکی زۆر خواردنی شەکرە. وەستای شیرینی شەکر دەکەنە ناو خۆراکی کەم چەوری تا زیاتر شیرین و بەلەزەت بێت. بەجۆرێ مرۆ خۆی لە ئاڵقەیەکی بەتاڵدا دەبینێتەوە، تا ڕادەی مەرگ ناچارە مل بدات، نەک بەهۆی ئارەزووکردنی شیرینییەوە، بەڵکو شتێک دەخوات کە ڕقی لێی دەبێتەوە تا نەمرێت. سەرەتا هەر میوە بووە! گەر شەکر سوودێکی بۆ ئێمە لێ هەڵ نەوەرێت، ئیدی بۆ ئارەزووی خواردنی دەکەین؟ بەکورتییەکەی کاتێ کەمێ شەکر دەگاتە ناو خوێن، هەمان ناوەندەکانی چێژی مێشک وریا دەکاتەوە کە لەگەڵ هیرۆین و کۆکاییندا کارلێک دەکەن. هەموو خۆراکێکی شیرین تا ڕادەیەک هەمان کاریگەرییان هەیە، بەڵام شەکر زۆر کاریگەرترە. بەجۆرێ بەهۆی خووگرتن پێوەی بێ هۆشکەریشە. ئەم مەسەلەیە ئەم پرسیارە دەورووژێنێت: بۆ وەڵامدانەوەی ئەندازەیەکی چێژ لە ئاوێتەیەکی ژاراوییەوە، هۆی چییە مێشکمان لەگەڵیدا پێشکەوتووە؟ وەڵامەکەی بە قووڵی لە بنەچەی دێرینمانەوە سەرچاوەی هەڵگرتووە، کە باو و باپیرانمان بۆ مانەوەیان پێویستیان پێی بووە. نیکۆلزی تەمەن (11) ساڵان باشترین نموونەی کەسێکی ئەمریکایی سەردەمی شەکرە، (61) کیلۆگرام کێشیەتی دیل و کۆشتەی ئەم ژەهرە شیرینەیە، کە هەڕەشە لە ژیانی دەکات. بە زەردەخەنەیەکەوە لە ژووری ناخواردن دانیشتووە و دەڵێت: بۆچی شتە جوانەکان زیان بەلەش دەگەیەنن؟ پێش چەند ساڵێک پیتزا و شیرینی لە قوتابخانەکان دەفرۆشرا، بەڵام ئێستا بەجۆرێکی دیکەیە، لە قوتابخانەکاندا باخچەیەک هەیە و ئەو خۆراکانەی تێدا دەڕوێنرێت کە بۆ لەشساخی سوودی هەبێت.

د.عبدالسلام سالح سوڵتان

ئەژمارد کردنی تەمەنی بەناوساڵ کەوتووەك

زۆر پێویستە پزیشک تەمەنی نەخۆشەکەی بە ووردی بزانێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی جەمی ئەو دەرمانەی کە پزیشکەکە دەیداتە نەخۆشەکە بە گوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە دەگۆرێت. وە هەروەها بریار لە جۆری چارەسەرییەکەش بە گوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە دەگۆرێت، ئایا چارەسەری بنبر دەدات یان چارەسەری لەگەڵ رۆیشتن لەوانەی کە تەمەنییان هەیە. زۆر جار زۆر ئەستەمە کە تەمەنی نەخۆشەکە بە شێوەیەکی تەواو بزانرێت چونکە زۆربەی نەخۆشەکانی ئێمە لە تەمەنی خۆیان گەورەتر دەردەکەون، وە زۆربەیان تەمەنی خۆیان بە تەواوی نازانن؟! کەواتە کوو پزیشکەکە تەمەنی ئەو پیرەمێرد یان پیرژنە بدۆزێتەوە کە سەردانی نۆرینگەی پزیشکەکەی کردووە، هەر لەبەر ئەوە زۆر جار پزیشکەکە پەنا دەباتە بەر حیسابی سۆمەرییەکان، کە ساڵ ئەژمارد کردن بە زایینی (واتە ساڵ) و مانگ نەبوو بەڵکو ساڵ بە گوێرەی رووداوەکان حیساب دەکات. دوای سۆمەرییەکان بە چەندەها چەرخ دوای ئەوان هاتن و ساڵیان بە گوێرەی لە دایک بوونەوە حسێب کردووە! ئەوەی لە زانستی پزیشکی، پێی دەگوترێت: مێژووی رووداوەکان (Events History) ئەو مێژوویە کە نەخۆشەکەش حەزی لێدەکات و باسی دەکات. ئەمنیش ئەو جۆرە حیساب کردنەم لەو پیرەژن و پیرەمێردانە فێر بووم کە سەردانی نۆرینگەکمیان کرد بوو، دوای ئەوەی کە داوای تەمەنیم لێکرد بوون تەواو نەیان زانی بوو و بۆیتن حیساب کردووم. ئەمانەش هەمووی ئەو رووداوانەن کە بوونەتە بەشێک لە مێژووی وولاتی عێراق، وە بیرم دێت لە هەشتاکان و نەوەدەکانی سەدەی رابردوو خەڵک دەدیت کە وەبیری دەهات کەی مەلیک فەیسەل چوو بووە سەر عەرشی عێراق لە ساڵی (١٩٢١ز) یان مێژووی مردی ساڵی (١٩٣٣ز). دواتر هەبوو باسی

رووداوێکی گرنگیتری لە ژیانی عێراقییەکان دەکرد، ئەویش: یەکەم ئامار و سەرژمێری دانیشتووان لە عێراق ساڵی (١٩٣٤ز)، سەرژمێرییەکە هەتا دانیشتووانی گووندەکانی دووره دەست و سەرسنوورییەکانیشی گرتەوە. وە لەو کات خەڵک زانیاری تەواو نەدەدا یان خۆی دەشاردەوە، ئەمەش هەمووی لەبەر بردنیان بۆ سەربازی بوو، هەروەها بیرەوەرییەکانی سووغرە یان سەفەربەلکی عوسمانلیان لەبیر بوو. ئەو کەسانەی کە سەرژمێرییەکەیان ئەنجام دەدا بە سواری گوێدرێژ دەچوونە گووندە دووره دەستەکان و کە ئەو هۆبەیان تەواو دەکرد لە ساپیتەی کۆلکەی رەشماڵەکە مۆرەکیان لێدەدا؟! هەر لەبەر ئەوە بوو، ئەو قسەیە باو بوو: (ابو زميل الـزی گمغوا العمد)، واتە: باوکی فلان ئەوەی مۆرەکەی لە ساپیتە و راگیرەی رەشماڵەکەدا، ئەمەش رووداوەکی نامۆ قەت لەوەو پێش نەیان دیت بوو. دوای ئەوە رووداوی مردنی مەلیک غازی دێت. دزای ئەوە شۆرشی (رەشید عالی گەیلانی) دێت، کە بە لێدانی (سن الزبان) لە ساڵی (١٩٤١ز) ناوزەد کراوە، دوای ئەوە ساڵی تەمموین دێت لە (١٩٤٧ز)، کاتێک خەڵک ناوی خۆیان بۆ تەمموین نووسی چونکە حکوومەت شەکر و قووماشی بە گوێرەی سەر دەدا و چەند سەر خێزان بووایە، هەندە شەکرە یان قووماشەی دەدایێ. ساڵی لاقاوەکە (١٩٥٤ز)، دواتر ساڵی شۆرشی تەمموز یان کوشتنی مەلیکە گچکەلە لە (١٩٥٨ز)، دوای ئەوە کووشتنی زەعیم لە (١٩٦٣ز). یان سەرەتای دەست پێکردنی شەری عێراق و ئێران (١٩٨٠ز) یان لە کاتی تەواو بوونی ئەو شەرە (١٩٨٨ز)، وە یان کاتەک عێراق چووە ناو کوێتەوە ساڵی (١٩٩٠ز) یان شەری بۆش ساڵی (١٩٩١ز) یان شەری ئەمەریکا ساڵی (٢٠٠٣ز)، وە هەروەها. هەر بۆیە ئەگەر پیرەمێردەکت دیت، پرسیاری ئەوەی لێدەکەیت: ساڵی ناونووسین و تەمموینت وە بیر دێت؟ یان لە شۆرشی رەشید عالی گەیلانی لە تەمەنی کێ دەبوویت؟ یان وەکی زەعیم کوژرا، چەند منداڵت هەبوو؟ یان ئەگەر پیرەژن بوو، پرسیاری ئەوەی لێدەکەیت: کەینی یەکەم منداڵ (نۆبەرە)ت بوو؟ یان پیرەژن هەیە بە نابەدڵی باس لە مێردکردنی دەکات، وە دەڵێت: (وەکی قوورم بە سەر بوو...)، بەو مانایەی کە بە شوو کردنەکە رازی نەبووە و بەنابەدڵی بووە بەڵام تەواو دەری ناکات و ئەو رووداوەی کردووە بە مێژوو.

کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسن

یەکێکە لە باووترین کەم خوێنیەکان لە سەرانسەری جیهاندا، کەم خوێنی لە گەوران بە زۆری لەم جۆرەیە و بە زۆری بە هۆی خوێنبەر بوون تووشی ئادەمیزاد دەبێت. لە ئافرەتان وەک لە پیاوان زیاترە ئەویش لەبەر سووڕی مانگانەیە، بینراوە: نزیکەی (20%) لە ئافرەتان تووشی ئەم کەم خوێنییە دەبن. هیمۆگلۆبین کە نزیکەی (95%) پێکهاتەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن پێکدێنێت: پێکهاتووە لە تێکەڵەیەک لە (گلۆبین) لەگەڵ (هێم) کە ماددەی ئاسنی تێدایە پێیدەووترێت: (protoporphyrin) هەر نارێکیەک لە دروست بوونی هیمۆگلۆبین ڕوو بدات یان نارێکی لە زیندە کارلێکەکانی ئاسن لە ناو لەش ڕووبدات دەبێتە هۆی کەم خوێنی. کەم خوێنییەکەش بڕی ماددەی هیمۆگلۆبین لە ناو خڕۆکە سوورەکان کەم دەبێت (hypochromia) و قەبارەی خڕۆکە سوورەکان بچووکتردەبێت (microcytosis) و ئەمە بە پشکنینی تەواوی خوێن دەردەکەوێت. دەبینرێت: بڕی ماددەی ئاسن کە مرۆڤ پێویستی دەبێت بریتی یە لە (10 – 15ملگم) لە ڕۆژێکدا، لەوە نزیکەی (10%) لە پیاوان و (15%) لە ئافرەتان لە خۆراکەوە دەست دەکەوێت. لە وولاتێکی، وەکو: وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا هەروەک وولاتانی ئەمریکای باکوور و ئەورپا کەم خوێنی بە هۆی کەمی مادەی ئاسن لە (4 – 8%)ی ئافرەتان دەبینرێت بەتایبەتی ئەو ئافرەتانەی کە لە تەمەنی زگ وزا دان، زۆربەشیان بە هۆی هۆکاری خوێنبەربوونەوەیە. هەرچی لە سەرانسەری جیهاندایە، ئەوا: کەم خوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن لە منداڵان و لە ئافرەتان باوە بەتایبەتی لەو وولاتانەی کە جەمە خۆراکییان گۆشتی پێویستی و تەواویان تێدا نییە. چونکە ئەو ئاسنەی کە لە گۆشتەوە باشتر دەمژرێت لەو جۆرەی کە لە خۆراکیترەوە دێت. لەو وولاتانە کەم خوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن بە قەد (6 – 8) هێندەی ئەمریکا زۆرترە، وە بەتایبەتی لەو وولاتانە هەندێک جۆری نەخۆشی کرم و مشەخۆرەکان وەکو کرمی قوولاپی زۆرە کە دەبێتە هۆی لە دەستدانی بڕی زۆرتر لە خوێن و زوو دەرکەوتنی کەم خوێنی و تیر بوونی کەم خوێنییەکە. کەم خوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن زۆر باوە، تەنانەت نزیکەی (20%)ی ئافرەتان و (50%)ی ژنانی دووگیان و ((3%)ی لە پیاوان پێویستییان لە ماددەی ئاسن بۆ دەستەبەر نابێت بەڵام تەنیا ئەوانەی کە ڕێژەی هیمۆگلۆبینی ناو خینیان کەمە بە شێوەیەکی زۆر ئەوان نیشانەکانیان هەمو لە سەر دیار دەکەوێت، هەیە تەنیا چەند نیشانەیەکی سووکی لەسەر دیارە چونکە ڕێژەی کەم خوێنییەکەی هەندە نییە!!

• هۆکاری تووشبوون:

أ. هۆکاری فەسلەجی: بڕی پێویستی لەش زیاد دەبێت، وەک: لە مێرد منداڵان و جەوانان و ئافرەت لە کاتی سووڕی مانگانەی ((menstruation، ئافرەت لە کاتی دووگیانی pregnancy)).

ب. خوێنبەربوون: وەک تووشبوون بە کرمی قولابی و بەلهارزیا و ئافرەت لە کاتی زۆر دیتنی سووڕی مانگانە (menorrhagia)، خوێنبەر بوونی دوای منداڵبوون، خوێنبەر بوون لە برینی دوانزەگری و مایەسیری و شێرپەنجەکان و داڕووشان و خوێنبەربوونی گەدە بە هۆی بەکارهێنانی دەرمانە ژان لابەرەکان.

ج. کەمی خۆراک.

د. بەد خۆراکی: وەک بە هۆی نەخۆشییەکانی ڕیخۆڵە و دوای نەشتەرگەری گەدە. ترشەلۆکی گەدە زۆر پێویستە بۆ جیا کردنەوەی توخمی ئاسن لە خۆراک و ئاسن لە شێوەی شل بێت، تفت بوونی ناوەندی گەدە هەروەک لە پیران یان لە کاتی بەکارهێنانی دەرمانی چارەسەرکردنی برینی گەدە (ئۆمیپرازۆل) بۆ ماوەی زۆر ناوەندی گەدە لە ترشەوە بۆ تفت دەگۆڕێت، بەمەش: ئەگەری مژینی

ئاسن کەم دەکاتەوە لە ئەنجامدا تووشی کەم خوێنی دەبێت.

* نیشانەکانی:

1. نیشانە گشتییەکان: کەم خوێنی بە هۆی کەمی ئاسن وەک هەموو کەم خوێنیەکانیتر نیشانە گشتییەکانی، وەک: داهێزران و بێتاقەتی.

2. نیشانە تایبەتییەکان: نیشانە تایبەتییەکانی بە هۆی کەمی ئاسن، کە لە گۆڕانی رووکەشە شانەکان، وەک: بریقانەوەی نینۆکەکان و نیشانە لە سەر زمان.

3. بوونی نیشانە تایبەتیەکانی هۆکاری کەم خوێنیەکە: وەک ئەگەر کەم خوێنیەکە بە هۆی برینی گەدە بوو، ئەوا: نیشانەکانی برینی گەدەی لەگەل نیشانەکانی کەم خوێنیەکە هەیە.

* دیاری کردن:

ا. سەلماندنی بوونی کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن:

1. پشکنینی تەواوی خوێن (کۆمپلیت، CBP): بە سەیر کردنی شێوەی خڕۆکە سوورەکان و قەبارەکەی (کە قەبارەی بچووک و ناوی سپی پات دەبێت).

2.پشکنین بۆ زانینی بڕی ئاسنی عەمبارکراو (Plasma Ferritin): باشترین پشکنینە بۆ سەلماندنی، کە کەم خوێنییەکە بە هۆی ئاسنەوەیە. ئەو پشکنینە بڕی ئاسنی عەمبارکراو لە شانەکان دەپیوێت. وە ئاستی ئاسن (Serum Ferritin) لە خوێندا کەم دەبێتەوە.

3. پشکنینی بوونی ئاسن لە ناو خوێن: بڕی ئاسن لە ناوخوێن (Plasma Iron) کەم دەبێت. بڕی پێویستی ئاسن (TIBC) توانای هەلگرتنی ئاسن لە خوێن زۆردەبێت. وە پرۆتینی هەڵگری ئاسن (Plasma Transferin) زیاد دەبێت. (Transferin) پرۆتینێکە کە ئاسن لە ناو خوێن هەڵدەگرێت.

ب. بۆ دۆزینەوەی هۆکاری کەم خوێنیەکە:

ئەو پشکنینانە بە گوێرەی تەمەن و رەگەز و چیرۆکی روودانی کەمخوێنیەکە (History) و نیشانەکانی دەگۆرێت. ئەگەر هیچ هۆکارێکی دیاریکراو نەبوو، ئەوا: پزیشک ئەو پشکنینانە بۆ نەخۆش دەکات:

1. پشکنینی پیسایی بۆخوێن (Occult Blood) و کرم.

2. پێبینی کۆم و ڕێکە.

3. پێبینی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس.

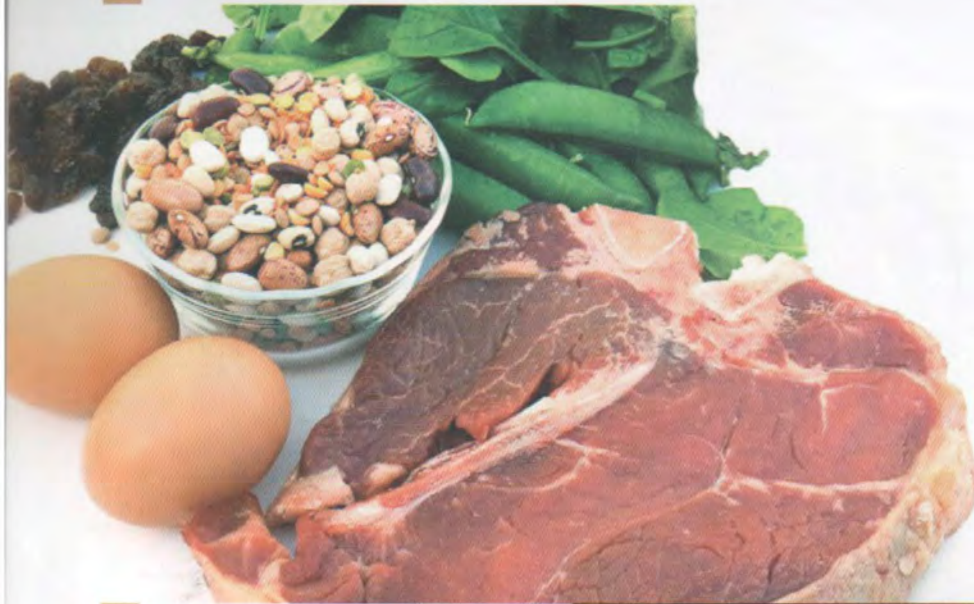
4. تیشکی باریۆم (& Barrium Meal Barrium Enema).

5. پشکنینەکانی بەد خۆراکی (Malabsorption) ئەگەر نەخۆشەکە سکچوون و رەوانی هەبوو.

6. پشکنینی میز بۆ بەلهارزیا.

* ماکەکان و ئالۆسکەکانی کەم خوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن:

هیچ کاتێک کەم خوێنی بە هۆی کەمی



ماددەی ئاسن نابێتە هۆی مردن بەڵام جاری واهەیە بە هۆی ئەو بەین تەنگییەی کە کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن دروستی دەکات کاردانەوەی لاوەکی لە سەر زۆر لە نەخۆشییەکان و کۆئەندامی هەناسە و کۆئەندامی دڵ دەبێت، لەوانە: 1. مردن بە هۆی خوێنبەربوون (Hypoxic Death): زۆر کات هەندەک کەس بە هەر هۆیەکەوە بێت، کە تووشی کەم خوێنی دەبن و ناهێڵن خوێنیان تێبکرێت و بەو هۆیەوە کە برێکی زۆر لە خوێنیان لەبەر چووە تووشی مردن دەبن. 2. زۆر نیشانەی لە سەر نەخۆشەکە دیار دەکەوێت، وەکو: تەزی پێداهاتنی قاچەکان و خواردنی بەفر. لە هەموو نیشانەکان باووتر، نیشانەی: داهێزران و نەمانی توانای کار کردنە. 3. لە منداڵان کەم خوێنی دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشە، وە هەروەها ژیری و هۆشەوە دوادەکەوێت. لە منداڵی فەراقە و جەوان کەمخوێنی توند بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن دەبێتە هۆی کەمی ئاستی ژیری منداڵەکە(lower IQ)، کەمبوونەوەی توانای فێربوون و تەواو گەشە نەکردن و درێژ نەبوونی باڵای.

*چارەسەرکردن: لە چارەسەر کردنی کەمخوێنی بە هۆی هەر هۆکارێکەوە بێت، سەرەتا سێ پرسیار هەیە کە دەبێت پزیشک بیدۆزێتەوە. دوای وەرگرتنی وەرامی ئەو سێ پرسیارە ئەو کات چارەسەر بدات بە نەخۆشەکە، وە بەبێ وەرامدانەوەی ئەو پرسیارانە نابێت بە هیچ جۆرێک چارەسەر بدرێت بە نەخۆش. پرسیارەکانیش، ئەمانەن: 1. ئایا ئەو کەمخوێنییە چ جۆرە کەم خوێنیەکە (جۆری کەمخوێنیەکە؟)؟ هۆکاری تووشبوون بەو کەمخوێنییە چییە (هۆکارەکەی؟)؟ ئەو کات چارەسەری چییە؟ (چارەسەر؟). بە هیچ شێوەیەک دەرمانی چارەسەری تەواوکەری خۆراک یان دەرمانە بەهێزکەرەکان (مقویات) بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن بەکار ناەت چونکە ئەو جۆرە دەرمانانە دەبنە هۆی شاردانەوەی نەخۆشییە ڕاستەقینەکە نەک چارەسەر کردنی، بەمەش نەخۆشەکە زەرەر و زیانی پێدەگات. لە چارەسەر کردنی نەخۆشی کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن، چارەسەرکردن دوولایەن دەگرێتەوە:

1- چارەسەرکردنی هۆکاری کەمخوێنیەکە.

2- بە پێدانی ئاسن بە نەخۆشەکە: دوو ڕێگای هەیە:

أ. لە ڕێگای دەم (Oral Iron Therapy):

زۆربەی نەخۆشەکان چارەسەردەکرێت بە پێدانی ئاسن لە شێوەی دەنک (وەک حەبی فیرۆسام) کە بە ژەمی یەک حەب ڕۆژی دوو یان سێ جار دەدرێت. نیشانە لاوەکییەکانی، بریتیە: لە دڵ تێکهەڵاتن و ڕەوانی یان نارەوانی، ئەمەش دەتوانرێت خۆی لێ دوور بگرین بە پێدانی حەبەکە دوای خواردن یان دانی حەبێتری ئاسن وەک (ferrous gluconate)یان (ferrous fumarate). خوێن زیاد بوون دوای یەک هەفتە دەست پێدەکات و ئەگەر ئەم خوێن زیاد بوونە ڕووی نەدا، ئەوا: هۆکارەکەی:

-1 وەرنەگرتنی دەرمانەکە (نەخواردنی).

-2 خوێنبەر بوونی بەردەوام.

3. بەکارهێنانی دەرمانێتر کە کاردەکاتە سەر ڕادەی هەڵمژینی ئاسنەکە لە ڕیخۆڵەکان، وەک: دەرمانی (تتراسایکلین و دەرمانی دژی ترشەلۆکی گەدە).

4 - بوونی ماکیتر لە کاتی چارەسەر وەرگرتن.

5 – بەد خۆراکی توند (Severe Malabsorption).

6 - چەوت دیاری کردنی نەخۆشییەکە.

کاتێک نەخۆش ئەوحەبەی ئاسن بەکاردێنێت دەبێت دوای (4 – 6 هەفتە) ڕێژەی هیمۆگلۆبینی ئاسایی ببێتەوە. دوای ئەوە بە لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ وەربگرێت یان هەندێکجار ئەو کەسانەی کە کەمخوێنیان دووبارەیە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بە بڕی کەم ئاسنیان دەدرێتی.

ب. لە ڕێگای شورنقە (Parentral Iron Therapy):

دەرزی کەمخوێنی کە لە ناو خەڵکی بە دەرزییە ڕەشەکە ناسراوە (Imferon) پێویستە کاتێک بەکار بێت کە تەواو دڵنیاین لە دیاریکردنی نەخۆشییەکە و نەخۆش:

1. توانای وەرگرتنی دەرمانی بە دەم نییە.

2. نەخۆش نەخۆشیەکیتری کۆئەندامی هەرسی هەیە.

3. کە پێویستی زۆرمان بە ماددەی ئاسن هەبێت.

4. نەخۆش نیشانە لاوەکییەکانی دەرمانی ئاسن بە دەم هەراسانی کرد بێت و چیتر توانای بەکارهێنانی نەبێت.

5. کەمخوێنی زۆر بوو، نەخۆش باداری هەبوو یان ئافرەت لە دوا مانگی دووگیانی بێت یان دوای نەشتەرگەری گەورە.

* ژەهراوی بوون بە دەرزییە ڕەشەکە (Imferon) ئەمانە دروست دەکات (Toxicity of Iron-dextran):

-1 ئەستوور بوونی شوێنی لێدانەکە.

-2 ئەستوور بوونی جومگەکان و ئازاریان.

3. تا لێهاتن (Fever).

4. سوور بوونەوە و لیر لێهاتن و ئاڵووشی پێست.

5. ئەستوور بوونی لیمفە گرێیەکان.

6. ئەستوور بوونی فاتە ڕەشە.

7. هەوکردنی پەردەی مێشک (Aseptic Meningitis).

سەرچاوەکان:

1.Harrisons Principles&Practice of Medicine.2008

2.Davidsons Principles &Practice of Medicine.2010

3.Current Medical Diagnosis&treatmen.2010

4.Humen Physiology.2009

کرۆمۆسۆم

لە زاراوەی پزیشکی زۆر جار گوێ بیستی ووشەی (کرۆمۆسۆم) دەبینین بەتایبەت کە باسی بۆ ماوەزانی دەکرێت. لە سەدەی نۆزدەوە زانایەکان گەیشت بوونە ئەو باوەڕە کە ناوکی ناو خانە سەرچاوەی بۆماوە بابەتەکانە، وە کاتێک خانەکان لە دابەش بوون نیینە دەنکی ووردی تێدایە پێیان دەووترێت: کرۆماتین. کە دەست بە دابەش بوون دەکەن، ئەو کرۆماتینە درێژووکانی دەردەکەون و لوولەیی دەبن و پێیان دەووترێت: کرۆمۆسۆم (کە ووشەیەکی لاتینییە و واتە: تەنی ڕەنگدار = الاجسام الملونە). لەگەل دەرکەوتنی یاساکانی مەندل، دەرکەوت کە ئەو کرۆمۆسۆمانە بۆهێل (جین) هەڵدەگرن. بۆ یەکەم جاریش ووشەی (جین) لە ساڵی (١٩٠٩ز)ی لە لایەن جۆهانسۆن بۆ (بۆهێلی بۆماوەیی) بەکار هاتووە. وە لە سەرتا وادەزانرا کە هەر خانەیەک (٤٨) کرۆمۆسۆمی تێدایە، هەتا ساڵی (١٩٥٨ز) ئەو ژمارەیە ڕاست کراوە و کرا بە (٤٦) کرۆمۆسۆم.

Chromosomes

هۆشیاری دروستی

مرۆڤ و ڕۆشنبیری تاك



خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن!! مرۆڤەکان دەبێت هەموو هەوڵ و کۆششیان بۆ ئەوە بێت کە تەندروستیان باش بێت و لەشیان ساغ بێت، وە داوای دەوروبەرێکی تەندروست بۆ خۆیان و خانەوادەکەیان و هەموو هاووشاریان و میللەتەکەیان بکەن. هەر کاتێک خەڵک لە دەوروبەرێکی تەندروست ژیا، ئەو کات بە خۆشی دوور دەبێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی و ژیانی هەمووی لە خۆشی دادەبێت، وە ئایندە بۆ نەوەکانی داهاتوو مسۆگەر دەکات و نەوەی داهاتوو لە هەموو جۆر نەخۆشییەکان بەدوور دەبێت و نەوەیەکی تەندروست و ساغ دەبێت. دەوروبەری تەندروست بۆ کۆمەڵگای مرۆڤایەتی زۆر گرنگە، هەر بۆیە لە هەموو ئاستەکانی تاک و کۆمەڵگا و دەسەڵات و حکومەت گرنگی پێبدەن. لە کاتی ئێستا تەندروستی بریتییە لە دروست بوون و پێگەیشتنی بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی. ئەگەر هاتوو میللەتان دەوروبەریان تەندروست بوو، ئەوا: هەموو تاکەکانی ئەو میللەتە تەندروست دەبن و دوور دەبن لە هەموو جۆرە نەخۆشییە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان و ژیان و گوزەرانیان دەکەوێتە خۆشی و خۆشبەختی، وە هەر کۆمەڵگایەک لە خۆشی و خۆشبەختی بوو، ئەوا: هێمنی و ئارامی و ئاسایش باڵ بە سەر ئەو کۆمەڵگایە دەکێشێت و کۆمەڵگایەکە لە هەموو جۆرە شەڕ و ئاژاوە و کوشتن و بڕینێک بەدوور دەبێت، وە ئەگەر هەر تاکێک لە لای خۆیەوە کارا بوو زیاتر ئەو سەقامگیری و ئاسایشە بە دەست دێت. مرۆڤەکان دەبێت لە خۆیانەوە دەست پێبکەن و هەموو هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان و دوور بوون لەوەی کە کات و دارایی و ماڵ و سامان تەندروستییان بخەنە مەترسییەوە، کە یەک کەس کارا بوو لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی، ئەو کات: بە هۆی ئەو کەسەوە یەک خێزان کارا دەبن و هەموو ئەندامانی ئەو خێزانە ڕۆڵی خۆیان دەگێڕن، کە خێزانێک کارا بوو، هۆکار دەبێت لەوەی دەر و دراوسێکانی وەکو ئەو دەست بدەنە دەستی یەک بۆ دروست کردنی دەوروبەری تەندروست، کە لە دوو خێزان و دوایی یەک کۆڵان لە گەڕەکێک و دوای گەڕەکێک و دوایێ چەند گەڕەکێک و دوایی لایەکی شار و دوایی هەموو شار هۆکار و کارا دەبێت لەوەی کە دەوربەری تەندروست دروست بکات. هەرکە شارێک تاکەکانی لە دەوروبەرێکی تەندروست ژیان، ئەوانە: هۆکار دەبن لە سەقامگیری ئاشتی و هێمنی و ئاسایشی ئەو شارە و دوو شار و سێ شار بەیەکەوە دەبنە هۆی ئارام بوون و سەقامگیر بوونی باری ئاسایش و ئارامی هەرێمێک و دواتر سەقامگیر بوونی باری ئاسایشی وڵاتێک و دواتر سەقامگیر بوونی ناوچەیەکی جیهان و دواتر سەقامگیر بوونی ئاشتی و ئاسایشی نێو دەوڵەتی. هەر بۆیە پێویست دەکات کە هەموو وڵاتان و حکومەتەکان و دەسەڵاتەکان و میللەتان و گەلان و کۆمەڵگاکان و مرۆڤەکان و تاکەکانی کۆمەڵگایەک هەماهەنگ بن لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی، هەتا ئاشتی و ئاسایشی شار و هەرێم و وڵاتەکەیان سەقامگیر بێت، وە ئەگەر ئاشتی و ئاسایش و هێمنی باڵ بە سەر هەر کۆمەڵگایەک دابکێشێت، ئەوا: هەموو تاکەکانی ئەو کۆمەڵگایە دەکەونە خۆشی و خۆشگوزەرانی و لەشیان ساغ دەبێت و تەندروستیان باش دەبێت. دەبینرێت کە تەندروستی هەموو مرۆڤەکان بەیەکەوە بەستراوە! بە تەنیا بە یەک کەس هیچ ناکرێت بۆ دروست بوونی دەوروبەر و پێشبردنی کەرتی تەندروستی، بۆیە دەبێت: هەمووان خۆ بە بەرپرس بزانن لەوەی کە کارا بن لە دروستکردنی دەوروبەری تەندروست هەتا تەندروستی و ژیانمان پارێزراو بێت و لە نەخۆشی بەدوور بین. هەندەک هەنگاو هەیە کە لەگەڵ ئەوەی سادەن بەڵام پێویست دەکات مرۆڤ پیادەیان بکات بۆ ئەوەی دەوربەری تەندروست دروست بکات و ژیان و تەندروستی ساغ بێت، لەوانە:

1. زانینی، کەوا: کێ پزیشکە؟ بەداخەوە بە



هۆی نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و نەبوونی هۆشیاری دروستی زۆربەی هاوولاتیانی ئێمە، نازانن کە کێ پزیشکە؟! بە جۆرێک کە ئەو نەزانینە بووەتە هۆی تێکدانی بواری تەندروستی و خراپ کردن و تەواو نەگەیشتنی ئەو خزمەتگوزارییەی کە بە خۆرایی لە لایەن دەسەلات و حکومەتەوە بۆ هاوولاتیان دابین کراوە. بە هۆی ئەو گۆرانکارییانەوە کە لە دوای سالی (2003ز) هوە بە سەر کۆمەلگای کوردەواری و عێراقیدا ڕوویدا، دەبێت هەموو هاوولاتییەک لە ژیانیدا پزیشکێک کە سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستان بێت دیاری بکات و لە هەموو پرس و ئاریشەیەکی پزیشکی ڕاوێژی پێبکات. لە کاتی نەخۆش کەوتن هەر سەردانی ئەو پزیشکانە بکات کە پزیشکی سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستانن، بە هیچ شێوەیەک لە قوژبن و پەنا و پێچ سەردانی کەسێک نەکەن کە ناوی لە خۆی نابێت پزیشک. وە لە کاتی نەخۆش کەوتنی بە هەموو شێوەیەک لە لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان بە دوور بێت. وە هەروەها خۆ دوور بێت لە وەرگرتنی دەرمان لە نۆرینگەکانی لاکۆلانان، وە دوور بێت لە لەخۆوە وەرگرتنی دەرمان لە دەرمانخانەکان؟! نابێت دەرمان لە دەرمانخانەکان بەبێ پسوولی پزیشک بدرێت بە هیچ کەسێک، مەگەر تەنیا ئەو دەرمانانە بێت کە لە هەموو وولاتێک ئاسی بێت کە مرۆڤەکان لەخۆوە بەکاریان بێنێت، کە چەند دەرمانێکن و ژمارەیان لە پەنجەی دەست تێپەڕ ناکات، بۆ نموونە: دەرمانەکانی سەرما بوون. ئەوانیش نابێت لە زیاتر لە سێ ڕۆژ بەکار بێت، وە ئەگەر زانرا کە نیشانەکان لانەچوو یان نەخۆشییەکە سیرایەتی کێشا دەبێت سەردانی پزیشک بکرێت بۆ دۆزینەوەی نەخۆشییەکە و چارەسەر کردنی.

2. سەرچاوەی زانستی پزیشکی بروا پێکراو پیادە بکە: هەموو کات سەرچاوەی زانیارییەکانت ئەو بلاوکراوە و گۆڤار و ڕۆژنامە پزیشکییانە بێت کە لە ڕووی پسپۆرییەوە باوەڕ پێکراوە بۆ زیاتر خۆ ڕۆشەنبیر کردن بەلام قەت نەکەیت لە ڕێگای ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و تەلەفۆن و ڕۆژنانە و گۆڤار و نامیلکە و بلاو کراوە لەخۆوە دەرمان بۆ چارەسەر بەکار بهێنیت، ئەو جۆرە ڕاگەیاندنانەی بینراو و بیستراو و نووسراو تەنیا بۆ هۆشیار کردنەوە و ڕۆشنبیر کردنی هاوولاتیانە و کاریان پێدانی چارەسەری نییە. بەکار هێنانی ئەو چارەسەرییانە پێویست بە ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ دەکات، وە دوای ئەوەی ئەوەی پزیشکە پسپۆڕەکە نەخۆشییەکەت دیاری دەکات ئەو کات چارەسەرت دەداتێ.

3. ژیانی دروست: هەموو کات لە ڕووی تەندروستی و پزیشکی هەوڵ بدە، خۆت و هەموو ئەندامانی خێزانەکەت سەرەتاکانی تەندروستی پیادە بکەن و تەنانەت ئەگەر زانیت یەک لە ئەندامانی مالەوە ئەو سەرتاییە تەندروستییە پیادە ناکات هەولی فێر کردنی بدە و بۆی ڕوون بکەوە کە سەرەتاییەکانی تەندروستی کە هەموو تاکێک دەبێت لە ژیانیدا پیادەی بکات، لە: نینۆک کردن، خۆشووشتن، گرنگیدان بە پاک و خاوێنی لەش، دەست شووشتن پێش نان خواردن و دوای نان خواردن و دوای دەرکەوتن لە ئاودەست، گرنگیدان بە خاوێنی جل و بەرگ و پاک ڕاگرتنیان و دوورکەوتنەوە لە هەموو ڕەفتارەناتەندروستییەکان.

4. دەوروبەری تەندروست: هەر کاتێک مرۆڤ بە خۆی هەنگاوەکانی هۆشیاری دروستی پیادە کرد، ئەو کات: دەبێت ئەندام و تاکێکی کارا بێت لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست چونکە هەمووان لە یەک ژینگە و یەک دەروبەر دەژین. هەر کاتێک پەتایەک بکەوێتە ناو شار، هەمووان ژیانیان دەکەوێتە مەترسییەوە. بۆیە بۆ ئەوەی ژیانت ساغ و سەلامەت بێت، دەبێت: هەموو کات لە بلاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی سەر مەشق بێت چونکە سوود و مفای زۆری بۆ سەر تەندروستی تۆ دەگەڕێتەوە و ژیانی خۆت و خێزانت و مندالەکانت دەکەوێتە خۆشییەوە و ئایندەی مندالەکانت مسۆگەر دەبێت.

5. دەسەلات: هەرکە مرۆڤ لەسەر خۆی و خێزانی و کۆمەلگاکەی بوو بە هۆکار لە پیادە کردنی ڕێنماییە گشتییەکانی تەندروستی، لە هەمان کاتدا دەبێت هۆشداری ئەوە بدات کە ڕۆشنبیران و هاوولاتیانی دلسۆز دەست بە مالی حکومەتەوە دەگرن و لە کوردەواری مالی گشتی زۆر بە چاوێکی بەرز و پیرۆز چاوی لێدەکرێت و مرۆڤەکان خۆی لی دوور دەگرن و پارێزگاری لێدەکەن. هەموو هاوولاتیان لە کاتی سەردانی کردنی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان و دام ودەزگا تەندروستییەکانی کوردستان دەبێت ئەو جۆرە بیر کردنەوەیان هەبێت، وە هەولی پارێزگاری ئەو دام و دەزگایە تەندروستییانە بدەن چونکە ئەوانە مالی میللەتن و مالی گشتیین

MANGEMENT OF DIABETES

چاودێری کردنی نەخۆشی شەکرە



نەخۆشی شەکرە و کاردانەوەی لە سەر تەندروستی دەم و ددانەکان:

نەخۆشی شەکرە لە کاتی ئێستادا کە بە یەکێک لە باووترین نەخۆشییەکان دادەنرێت لە هەموو جیهاندا، وە هیچ میللەتێک و گەلێک نییە کە نەخۆشی شەکری تێدا نەبێت. ئەو نەخۆشییە بە هۆی کەم کار کردن یان نەبوونی یان کارنەکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلینەوە دەبێت، کە تیایدا ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بەرز دەبێتەوە. ئەو نەخۆشییە پەیوەندی تەواوی بە باری تەندروستی ناو دەم و ددانەکانەوە هەیە، زۆربەی ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی پدو و کلۆر بوونی ددانەکانەوە هەیە. وە هەروەها هەوکردنی درێژخایەنی پدووەکان ئاسانکاری بۆ چوونە ژوورەوەی بەکتریا دەکات لە ڕێگای برینەوە، ئەمەش ئاسانکاری بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە دروست دەکات.

• نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە و کاردانەوەی لە سەر ناو دەم و ددانەکان:

١. تینوو بوون: یەکێک لە نیشانە دیارەکانی نەخۆشی شەکر، بریتییە لە کەم دەردانی لیکە ڕژێنەکان، هەر بۆیە نەخۆشەکە ئاو و شلەمەنییەکان زۆر دەخواتەوە بۆ تەڕ کردنی ناو دەمی. وە هەر کاتەک دەردانی لیکە ڕژێنەکان کەم بووەوە، ئەوا: ددانەکان ئەگەری تووشبوونیان بە کلۆر بوون و هەو کرددنی پدوو زۆر دەبێت. بۆیە هەر کاتێک پزیشک ناو دەمی کەسێک ببینێت، وە ئەو نیشانانەی لە سەر ببینێت مەزەندەی بۆ بوونی نەخۆشی شەکرە دەچێت، وە پزیشکی ددان هاوبەش دەبێت لە دیتنەوەی نەخۆشی شەکرە.

٢. ئەوانەی نەخۆشی شەکریان هەیە، ددانەکانیان تووشی جوولان دێن، بەتایبەتی ئەو ددانەی پێشەوە. ئەمەش بە هۆی کاردانەوەی نەخۆشی شەکر لە سەر شانە بەستەرە شانەکانی پاڵپشت و پەناگری ددانەکان، لە کاتی لاواز بوونیان ددانەکان دەلەقێن.

٣. بۆنی ناخۆشی ناو دەم: یەکێک لە نیشانەکانی نەخۆشی شەکر، بریتییە لە بۆنی ناخۆشی ناو دەم. وە هەرچەند نەخۆشەکە فلچە و مەعجوون و بۆنی و بەرامەی زۆر بەکار دەبات بەڵام بۆنی ناو دەمی هەر ناخۆشە.

٤. تێکچوونی گلاندەکانی لیکە ڕژێنەکان.

٥. درەنگ یەکدی گرتنەوەی برین.

٦. تام نەکردن یان تەواو تام نەکردن.

٧. هەوکردنی پدوو، ئینجا لەناکاو یان درێژخایەن.

٨. لێکترازانی پدوو و ددانەکان.

٩. دروست بوونی کێم و خیزاو لە پدووەکان.

١٠. خوێنبەر بوون لە پدووەکان.

١١. تووشبوونی ناو دەم و سەر زمان بە کەڕووەکان، وە سپی هەڵگەڕانیان.

١٢. هەر بە بەرکەوتنەکی بچووک کێم لە بەینی پدو و ددانەکان دێتە دەرەوە.

١٣. لەق بوونی ددانەکان و دروست بوونی بۆشایی لە نێوان ددانەکان.

١٤. تاخمی ددان گۆڕانکاری دەکەوێتی و شاش دەبێت.

١٥. گۆڕانکاری لە شانەکانی شەویلگەکان ڕوو دەدات، بە جۆرێک تاخمی ددان ئەگەر نەخۆشەکە هەی بێت بە جێگای خۆی ناکەوێتەوە.

• پزیشکVی ددان و نەخۆشی شەکرە:

هەموو دیراسەکان ئەوە دەسەلمێنن، کە: پزیشکی ددان یەکەم کەسە کە دەتوانێت پەی بۆ بوونی نەخۆشی شەکر ببات، بەوەی کە نەخۆشەکە هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات بۆ چاودێری کردنی تەندروستی ناو دەم و ددانی. لە کاتی پشکنینی ناو دەم و ددانەکانی پزیشکی ددان هەوکردنی پدوو و شانەکانی دەوری ددانەکان یەکەم کاردانەوەی نەخۆشی شەکر دەبێت لە سەر کەسێک کە هێشتا نەیزانی بێت کە نەخۆشی شەکری هەیە، بۆیە: پزیشکی ددان ڕۆڵی دەبێت لەوەی کە زوو پەی بۆ ئەو ئاڵۆزییەی نەخۆشی شەکر ببات و ڕۆڵی دەبێت لە هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکر. ئەمەش دوای ئەوەی کە دیراسەیان لە سەر زیاتر لە (٦٠٠) نەخۆش کرد، کە سەردانی نۆڕینگەی پزیشکی ددانیان کرد بوو، وە لەوەو پێش هیچ نەخۆشی شەکریان نەبوو. لەوانە (٣٥٠) کەسیان لەو (٦٠٠) کەسە هۆکارێکی تووشبوونیان بە نەخۆشی شەکر تێدا بوو، (نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن یان قەڵەوییان هەبوو). ئەو کەسانە پشکنینی ناو دەم و ددانەکان و زمان و لیکە ڕژێنەکان و



خوێنیان بۆ کرا، بۆ زانینی: هەتا چەند ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی شەکر هەیە. ئەو پزیشکانە بینیان، کە: زانینی چەند ددان کەمە و چەند کێم و هەوکردن و کلۆر لە ددانەکان هەیە، لەوانەیە دەوری هەبێت لە دۆزینەوەی ئەو کەسانەی کە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی شەکر هەیە یان نەخۆشی شەکریان هەیە بەڵام پێشتر پێیان نەزانراوە.

• **ئەو جۆرانەی شەکر کە ئازار بە ددان دەگەیەنن:** مەرج نییە هەموو جۆرەکانی شەکر بۆ ددانەکان ئازار و زەرەر بە ددانەکان بگەیەنن، جۆری ئەو شەکرەی کە لە شیرنەمەنییەکان هەیە دەوری هەیە لە کاردانەوەی شەکرەکە لە سەر ددانەکان. ئەو شەکرانەی کە لە ماڵ بەکار دێت (واتە: شەکری سوکەرۆز و گلوکۆز و فرەکتۆز) خراپترین جۆرەکانی شەکرن بۆ سەر ددانەکان، واتە شەکرە تاک و جووتەکان چونکە ئەو جۆرانەی شەکر بە هۆی بەکتریاوە زۆر بە خێرایی شی بنەوە و ترشی ئەمینی پێک بێنن، کە کار لە سەر پێکهاتەی ددانەکان دەکات و تووشی کلۆر بوونیان دەکات. وە هەرچەند ددانەکان بۆ ماوەی زۆر وەبەر کاری ئەو ترشە ئەمینیانە بکەون، زۆرتر ددانەکان زەرەر و زیانیان پێدەگات. هەرچی ئەو ماددانەی کە بە شەکری چا دەناسرێن، وەکو: سۆربیتۆل، مانیتۆل، ئەکسیلیبوتول. ئەوانە: (هەرچەند تامی شەکری ئاسایی نادەن، بەڵام هەتا رادەک لە شەکرەکان دەچن) و ئەو جۆرانەی شەکر کەمتر زەرەریان بۆ ددانەکان دەبێت و کەمتر ددانەکان تووشی کلۆر بوون دەکەن. وە کاردانەوەی لە سەر ددانەکان، هەموو کات نەخۆشی لە ددانەکان دروست ناکات. ئەمەش بە هۆی ئەوەی ئەو بەکتریایانەی کە دەبنە هۆی دروست بوونی کلۆر بوونی ددانەکان، ناتوانن ئەو جۆرە شەکرانە تێک بشکێنن و شی بکەنەوە. هەرچی جۆرەکانی سێیەمە لە شەکرەکان کە ئالۆز و دروست کراون، وەکو: ئەسپارتام و سیکلامات، ساکەرین، ئەستیفیا ئەوانە هەرچەند لە شەکری ئاسایی تامیان شیرنترە بەڵام هیچ نابنە هۆی کلۆر بوونی ددانەکان چونکە بەکتریاکان هیچ وەکو شەکر چایان لێ ناکات، بۆیە ئەو جۆرە شەکرانە هیچ شێبوونەوەیان بە سەر دانایەت.

• **خۆپاراستن:** تەندروست بوونی پدو و ناو دەم و زمان و ددانەکان تەندروست بوونی جەستە دەستەبەر دەکات، هەر بۆیە پێویست دەکات مرۆڤ بۆ خۆپاراستن گرنگی بە دروستیان بدات، بەم هەنگاوانە:

١. سەردانی پزیشک ددان بکرێت، هەر شەش مانگ جارێک بۆ دڵنیا بوون لە باری تەندروستی ددانەکان.

٢. رۆژانە، رۆژی دوو جار ناو دەم و ددانەکان بە فڵچە و مەعجوون جوان بشۆردرێت، بەتایبەتی ئەو مەعجوونانەی ددان شووشتن کە بڕی زۆریان لە ماددەی فلۆر تێدایە. هەمووان فێری رێگای دروستی ددان شووشتن بکرێن، وە لەگەڵ شووشتنی ددانەکان هەموو کات سەر رووی زمانەکان بە دروستی خاوێن بکرێنەوە. ئەگەر بە فڵچە و مەعجوون ددان نەشۆردرێت پێویست دەکات بە داری سیواک، هەموو جەمەکان سیواک بکرێت بەتایبەت لە رووی ئاینیەوە هەموو تاکەکانی کۆمەڵگا هان بدرێت کە پێش هەموو نوێژێک سیواک بکات لەبەر ئەوەی داری سیواک زۆر ماددەی تێدایە کە یارمەتی کووشتن و لەناو بردنی بەکتریا دەدات.

٣. دوای هەموو جەمەکان و دوای دەست شووشتن و دوای خواردنی خواردنێکی شیرین، هەموو کات خۆ رابهێنرێت کە گولمە ئاوێک بخرێتە دەمەوە و غەرغەرەی پێ بکرێت، هەتا ناو دەم و ددانەکان خاوێن بکاتەوە.

٤. داوی خاوێن کردنەوەی نێوان ددانەکان بە کار بێت بۆ لابردنی ئەو پاشماوانەی خۆراک کە دەمێننەوە، هەتا هیچ خۆراک لە نێوان ددانەکان نەمێنێتەوە.

٥. ئەوانەی کە تاخمی ددان بەکار دێنن، هەر کە زانیان تاخمی ددانەکەیان لەق بووە یان شلبووە بۆیە پێویست دەکات سەردانی پزیشکی ددان بکات، هەتا تاخمەکەی ددانی بۆی دووبارە رێک بخاتەوە.



دروستی منداڵ

هەر خانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

ساڵی یەکەمی منداڵ لە دایەنگای منداڵان

بە هۆی ئەو گۆڕانکارییانەی کە بە سەر هەموو چینەکانی کۆمەڵی کوردەواری داهاتووە، بە هۆی ئەو گۆڕانە فەرهەنگییەی کە لە نێو کورداندا دەبینرێت لەبەر پێویستی ژیان لە کاتی ئێستادا لە زۆربەی خێزانەکاندا بەتایبەتی خێزانە بچووکەکان دایک و باوک بە یەکەوە دەوامییان هەیە و لە دائیرە و فەرمانگاکان دەوام دەکەن، مەگەر کەت کەتە خێزان هەبێت دەنا هەموو کات دایک و باوک دەوامییان لە فەرمانگەکان هەیە. ئەمە وادەکات کە پێویست بوون بە داینگەکان ببێتە شتێکی پێویستی ژیان، وە لە کاتی دەوامی دایک و باوک منداڵ بۆ ئەو داینگانە ببردرێت. هەر بۆیە دوورکەوتنەوەی منداڵەکە لەو ماوەیە لە دایک وباوکی و ناسینی کەسانی نوێ، هەر لە: مامۆستا و یاریدەدەرکانی مامۆستا و بەردەست و منداڵانی داینگەکان، ئەمە هەمووی کاردانەوەی لە سەر منداڵەکە جێدەهێڵێت. لەبەر ئەوەی زۆربەی کات، ئەو داینگانە ژمارەیەکی زۆری منداڵ تێدایە بۆیە بە ئاسانی بەکتریا و ڤایرۆس لەوێ دەبینرێت، کە ئەگەر منداڵەکە بەرگری لەشی باش نەبێت، ئەوا: زوو زوو نەخۆش دەکەوێت. هەر بۆیە پێویست دەکات نەخۆشییە باوەکان لە داینگەکان بناسن و زوو دایک و باوک کاری پێویست بۆ منداڵەکەیان بکەن، وە هەروەها دەبێت مامۆستایانی داینگەکان بەو جۆرە نەخۆشییانە و نیشانەکانیان ئاشنا بن بۆ زوو دیتنەوە و ناسینەوەی ئەو نەخۆشییانە هەتا باوک و دایکی منداڵەکە، لە کاتی بینینی ئەو نیشانانە منداڵەکەیان بۆ لای پزیشک ببەن.

• **نەخۆشییە باوەکان:** بە هۆی سروشتی ئەو چالاکییانەی کە لە داینگەکان دەکرێت، بە جۆرێک کە منداڵەکان هەموویان گەمە و یاری بە چەند جۆرێکی دیاری کراو لە یارییەکان دەکەن و چەند جێگایەکی دیاری کراوی خەوتنیان بە یەکەوە هەیە، بۆیە: ڕێژەی تووشبوون بەو نەخۆشییانەوە کە بە هۆی پاڵاوتە و ڤایرۆسەکانەوە تووشیان دێت زۆرە. هەتا لەو داینگانە کە زۆر گرنگی بە پاک و خاوێنی دەدەن، نەهێشتنی بڵاو بوونەوەی ئەو جۆرە نەخۆشییانە زەحمەتە بەتایبەت ئەگەر منداڵێکی نەخۆش دەگەڵ منداڵەکان هەبوو. لەبەر ئەوەی زۆربەی کات ئەو جۆرە نەخۆشییە ڤایرۆسییانە لە ڕێگای هەوا و پژمینەوە دەگوازرێنەوە، وە ئەو جۆرە نەخۆشییانە هیچ بە دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک) چارەسەر ناکرێن!! بەڵکو زەرەر و زیانیشی هەیە. ئەو جۆرە نەخۆشییانە، پێیان دەووترێت: نەخۆشییەکانی وەرزی زستان، هەرچەند بە درێژایی وەرزەکانی ساڵا ئەو نەخۆشییانە هەن بەڵام لەبەر ئەوەی لە زستاندا ئەو نەخۆشییانە بە بڵاوی هەن چونکە پەنجەرەکان دادەخرێن و سۆبە دادەگیرسێنرێت و خەڵک لە یەکەوە نزیکتر دەبێت، بۆیە: زۆرتر بڵاو دەبنەوە و ئەو نەخۆشییانە زۆرتر دەبینرێن.

• **نیشانە باوەکان:**

١. تا لێهاتن :(Fever) کاتێک ڤایرۆسەکان و میکرۆبەکان دەچنە ناو لەش، لەش بۆ پارێزگاری کردن لە خۆی پلەی گەرمی بەرز دەکاتەوە کە هیچ مەترسی نییە. ئەو تا لێهاتنە وەکو هەنگاوێکی خۆپارستنە کە لەش بەکاری دەهێنێت، وە ناهێڵێت ڤایرۆس و پاڵاوتەکان لە ناو لەش دوو هێند ببن.

٢. سەرما بوون و کۆخە: هەموو کات بە هۆی ڤایرۆسەوە تووشی منداڵەکان دەبێت، کە تووشی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدان دەبێت. وە دەبێتە زۆر دەردانی چڵم و ئاو هاتن، کە لەو منداڵانەی کە ناتوانن چڵمیان بسڕن بە کەپوو (لووت) یان دادێتە خوارەوە. وە هەروەها منداڵەکە ئارەزووی خواردنی نامێنێت و تووشی خەوزڕان دێت و کەپوو (لووتی) سوور دەبێتەوە و تووشی داهێزران دەبێت.

ئاودەستەکانی داینگەکان و شوێنەکانی گۆڕینی دایبی شوێنێکی باشە بۆ زۆر بوونی بەکتریا و میکرۆبە جیاوازەکانی ڕیخەڵۆک، کە باووترینیان (ڤایرۆسی ڕۆتایە). ئەو جۆرە ڤایرۆسە زۆر بڵاوە لە داینگەکانی منداڵان و زوو توانای تەنینەوە و تووشکردنی یەکێکیتری هەیە. وە ئەوەی لێی بترسێین لەو ڤایرۆسانە، ئەوەیە: کە زگچوون ئەگەری تووشبوونی منداڵەکە بە ووشکبوونەوە زیاد دەکات، بۆیە: ئەگەر منداڵێک زگچوونی هەبوو، ئەوا: دەبێت ئاو و شلەمەنی زۆر بدرێتی بۆ نەهێشتنی تووش بوونی منداڵەکە بە ووشکبوونەوە.



وە ئەگەر زگچوونەکە خوێنی تێدا بێت یان لە شەش جار زیاتر بێت یان منداڵەکە لەگەل زگچوونەکە تای هەبێت یان زگچوونەکە لە پێنج ڕۆژ زیاتر بخایەنێت، دەبێت: سەردانی پزیشکی منداڵان بکات.

٤. هەوکردنەکانی گوێ: هەوکردنەکانی گوێ بە هۆی گیرانی بۆری ئۆستاکی، ئەو بۆرییەی کە هاوسەنگی لە نێوان هەوک و گوێ ڕێکدەخات. زۆربەی کات، ئەو منداڵەی کە تووشی هەوکردنی گوێ دەبێت، ئازارێکی زۆر توندی دەبێت، تەنانەت لەبەر زۆری ئازارەکە منداڵەکە جاری واهەیە زیڕەی لەگەل دەبێت.

• ئەرکی مامۆستای داینگەی منداڵان:

أ. ئەگەر زانرا، منداڵێک نەخۆشە، ئەوا: نەهێلرێت بهێنرێتە داینگەی منداڵان. وە تەنانەت ئەو منداڵانەی کە لە ڕۆژی پێشووتر ناردراونەتەوە تایان هەبووە و بۆ ڕۆژی پاشتر هێناورانەتەوە ڕێگایان پێنەدرێت، هەتا: تەواو دڵنیا نەبین لە تەواو چاک بوونەوەی منداڵەکە. بۆ مامۆستا باشترە، کە لە دایک و باوکی منداڵەکە داوای ڕاپۆرتی پزیشک بکات لە سەر تەواو چاکبوونەوەی منداڵەکەیان.

ب. پاک و خاوێنی: پێویست دەکات لە پێش ئەوەی منداڵەکان بێن یان لە دوای دەوام هەموو پەنجەرەکان بخرێتە سەر پشت، هەتا: هەوا گۆڕکێی تەواو ڕوو بدات. هەروەها زۆر بە جوانی دەستەکانی بشووات بەتایبەتی دوای گۆڕینی دایبی هەر منداڵێک یان دوای دەرچوون لە ئاودەست، وە منداڵە فەراقەکان فێر بکرێن کە دەستیان بە بەردەوامی بشۆن.

ت. خواردن و خۆراک و خواردنەوەی تازە و دروست: زۆر ئاگاداری جوان شووشتنەوەی سەوزە و میوە بێت، وە لە خۆراکی سەر دانەپۆشراو بەدوور بێت. هەتا هەڵگرتنی خواردن و کەلووپەلەکانی خواردنیش دەبێت زۆر بە خاوێنی بێت، وە بە دوور بێت لە پیسبوون بە بەکتریا و میکرۆب.

ث. جیا کردنەوەی لەگەن و قاپ و قاچاغی هەر منداڵێک: هەرچەندە ئەوەندە ئاسان نییە بەڵام پێویست دەکات هەر منداڵە قاپ و ملاکی تایبەت بە خۆی هەبێت، وە هەر بەوان نان بخوات. وە هەروەها منداڵ هەموو کات لە بوتڵی ئاوی تایبەت بە خۆی ئاو بخواتەوە، لە بوتڵی ئاوی برادەرەکەی بەدوور بێت.

• ئەرکی دایک و باوک:

١. زیاد کردنی بەرگری لەشی منداڵ: بەوەی کە کوتانەکان لە کاتی خۆی وەربگرێت، وە خۆراکێکی دروست بخوات، وە هەموو کات ئاو بە گوێرەی پێویستی خۆی بخواتەوە. وە ئەگەر لەماڵەوە منداڵەکە خووشک و برایتری هەبوو، ئەوا: لەوانیتر جوودا بکرێتەوە، نەوەک ئەوانیش لەو بگرنەوە و هەموو تووشی نەخۆشییەکە ببن، وە نەخۆشییەکە لە ناو خێزانەکە بمێنێتەوە.

٢. ئارم بگرن، وە پەلە مەکەن: ڕاڕا بوون و پەلەکردنی باوک و دایک لە زوو چاکبوونەوەی منداڵەکەیان زۆر جار بە خراپ بە سەر منداڵەکەیان دەشکێتەوە، بۆیە: ئەگەر منداڵەکەت نەخۆش بوو ئارام بگرە بەرگری لەشی منداڵەکەت بە سەر نەخۆشییەکەدا زاڵ دەبێت. وە ئەگەر، بۆ نموونە: منداڵەکەت نیشانەی تای هەبوو دەتوانیت شرووبی تای بدەیتێ بەڵام ئەگەر نیشانەیتری هەبوو یان تایەکە لە سێ ڕۆژ پتری برد سەردانی پزیشکی منداڵانی پێ بکە. قەت لەخۆوە دەرمان مەدە منداڵەکەت، وە هەموو کات بە گوێرەی ڕاوێژی پزیشکی منداڵان چارەسەری بدە.

Thyroid Disorders

نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی

غودەی دەرەقی دەکەوێتە بەشی پێشەوەی مل، لە بنەوەی سێوی ئادەم. وەدەگەڵ قووتدان بەتایبەتی لەو کەسانەی کە لاوازن زۆر جوان دیار دەدات کە دێت و دەچێت، ئەو غودەیە هەندێک جۆری هۆرمۆن دەردەدات کە دەوری زۆری هەیە لە پێکهێنە کردارەکانی ناو لەش. بەمەش دەست بە سەر زۆر لە فرمانەکان و کارلێکەکانی ناو ئەندامەکان و ناو لەشدا دەگرێت، بۆ نموونە: (دڵ، کۆئەندامی هەرس، پێست و موو و قژ، کۆئەندامی زاوزێ...هتد). ئەو غودەیە گەورەترین کوێرە ڕژێنە لە ناو لەشدا، وە قەبارەکەی لە کەسەکی تەواو نزیکەی (٣٠ – ٤٠ گم) ە کەمۆکەک لە ئافرەتان قەبارەکەی زیاترە وەک لەوەی لە پیاوان. پیر و لاو و منداڵ تووشی نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی دەبن بەڵام برۆکەک لە ئافرەتان زۆرترە بەتایبەتی ئەو ئافرەتانەی لە ناو تەمەنی زاوزێ و تەمەنی ئومێدیدان بە بەراوورد بە کەسانیتر. چەندەها نەخۆشی هەیە، کە تووشی غودەی دەرەقی دێن:

١. گەورە بوونی غودەی دەرەقی: غودەی دەرەقی قەبارەکەی بە شێوازێکی زۆر گەورە دەبێت، کە هەندەک جار لە دوورەوە دیارە. وە زۆر هۆکاری دیاری کراو هەیە کە دەبێتە هۆی گەورە بوونی غودەی دەرەقی، لەوانە: باڵقبوون، دووگیانی، پشێوی دەروونی، کەمی خوێی یۆد لە خۆراک، هۆکاری بۆماوەیی. ئەوجا هەندەک جار ئەو گەورە بوونی غودەی دەرەقییە، لەگەڵ گەورە بوونەکە کاری غودەی دەرەقییەکەش تێکدەچێت.

٢. هار بوونی غودەی دەرەقی: لەو نەخۆشییانەدا کاری گلاندی دەرەقی زیاد دەبێت، بە جۆرێک کە بڕی زۆر لە هۆرمۆنی دەرەقی بەرهەم دەهێنێت. بەمەش لە گەڵ زیاد بوونی غودەی دەرەقی، کاردانەوەی لە سەر فرمانەکانی هەموو لەش دەبێت و نیشانەی زۆر دروست دەکات، لەوانە: لەخۆوە تووڕەبوون، لەرزۆکی و دەست لەرزین، زۆر ئارەقە کردن، بەرگە نەگرتنی گەرمی و حەز نەکردن لە گەرما، دڵە کوتە و زیاد لێدانی دڵ، دابەزینی کێشی لەش (لەگەڵ ئەوەی ئارەزووی خواردنی باشبووە بەڵام نەخۆشەکە کێشی لەشی دادەبەزێت)، داهێزران. وە لەوانەیە نەخۆشەکە دەگەڵ ئەو نیشانانە غودەی دەرەقییەکەشی ئەستوور و گەورە بێت، ڕەپ هەڵبگەڕێت. وە لە هەندەک حاڵەتەکان نەخۆشەکە دەگەڵ ئەو نیشانانە، نیشانەی لە چاویشی دەبێت بە شێوەیەک چاوی دەردەپەڕێت کە لە دوورەوە دیار دەبێت. هەرچی سەبارەت بە چارەسەر کردنی ئەو جۆرەی نەخۆشی غودەی دەرەقییە، ئەوا: لە بەر پرسیارییەتی پزیشکی پسپۆڕدایە کە ئەو بڕیار لە سەر یەک لە ڕێگاکانی دەرمان دەدات، ئەوانیش: چ بە دەرمان یان بە نەشتەرگەری یان بە ماددەی یۆدی تیشکاوەر (اليود المشع). بە گوێرەی حاڵەتی نەخۆشەکە، چارەسەرەکە دیار دەکرێت.

٣. کەم کار کردن یان کزبوونی غودەی دەرەقی (Hypothyroidism): هەندەک جار بە قسووری غودەی دەرەقیش ناو دەبرێت، لەو نەخۆشییە غودە دەرەقییەکە تەواو کار ناکات، بە جۆرێک هۆرمۆنی تەواو دەرناکات و هۆرمۆن کەم دەبێت.

- **نیشانەکان:** نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی دەبێت: داهێزران و زۆر ماندوو بوون، خەو بردنەوە و خەواڵی بوون، گۆڕانی دەنگ، گوێ گران بوون، خاو بوون لە جووڵە و لە بیر کردنەوە، ووشکبوونەوەی پێست، وەرینی مووی سەر (سەر ڕووتانەوە)، زیاد بوونی کێشی لەش و قەڵەو بوون، پەنمانی لەش، هاتنە دەرەوەی شیر لە

مەمک، تێکچوونی سووڕی مانگانەی ئافرەتان، نەزۆکی.

• **چارەسەر:** هەرکە کەسێک ئەو نیشانەی هەبوو، وە دیاری کرا کە نەخۆشی کەم کار کردنی غودەی دەرەقی هەیە، ئەو کات: چارەسەر کردنی ئاسان دەکەوێت. چارەسەری بە پێدانی حەبی هۆرمۆنی دەرەقی دەبێت بەڵام دەبێت پزیشک بۆی دابنێت و ماوە ماوە لە جەمی دەرمانەکە بکۆڵێتەوە، بزانێت: زیاد کردن یان کەم کردنی دەوێت. بەگشتی هەر لەگەڵ دیتنەوەی ئەوەی کە کەسێک نەخۆشی کەم کارکردنی غودەی دەرەقی هەیە، چارەسەر ئاسانە.

٤. گرێ لە غودەی دەرەقی (Nodular Disease of the Thyroid): هەندەک جار غودە لە خۆیەوە گەورە دەبێت، بەبێ ئەوەی هیچ نارێکییەک لە کاری هۆرمۆنەکان هەبێت. ئەو گەورە بوونە، جاری واهەیە بەشێکی غودەی دەگرێتەوە و بەشێکی گەورە دەبێت و خڕ دەبێت و دەبێتە گرێ. ئەوجا لەوانەیە چەند گرێیەک بە یەکەوە لە ناو غودەکە هەبێت، ئەو گرێیانە یان بە یەکەوەن یان هەر یەکەو لە لایەکە. هەندەک جار، هەندەک لەو گرێیانە چالاکن و هۆرمۆن دەردەکەن بەو گرێیانە، دەووترێت: گەرم (Hot Nodule) یان هەندەک جاریش دەووترێت (غودەی سام)، وە هەشیانە ناچالاکن و هۆرمۆن دەرناکەن بەوانە، دەووترێت: گرێی سارد (Cold Nodule).

٥. هەوکردنی غودەی دەرەقی:

أ. هەوکردنی لە ناکاوی غودەی دەرەقی: حاڵەتێکە هەوکردنە کە غودەی دەرەقی تووشی دێت، دوای هەوکردنی هەوک یان دوای بوونی منداڵ. کە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار لەگەڵ شت قووتدان، وە لەوانەیە کاری غودەکە تێک بچێت و ماوەیەک زۆر دەر بدات و ماوەیەک کەم دەربدات. دواتر هەر لە خۆیەوە یان لە هەندەک کەس دوای تەواو چارەسەر کردنی غودەکە دەچێتەوە سەر باری ئاسایی جارانی.

ب. هەوکردنی غودەی دەرەقی درێژخایەن: لەوانەیە بە هۆی تێکچوونێک لە بەرگری لەش یان بە هۆی هۆیەکی بۆماوەییەوە غودەی دەرەقی تووشی هەکردنی درێژخایەن بێت، کە لەوانەیە دەگەڵی غودە دەرەقییەکە گەورە و ئەستوور بێت. وە لە ئیش کردن ئیش کەم بکات، وە هۆرمۆنی دەرەقی کەم دەربکات. بۆیە کە پێویستی بە چارەسەر کردن بێت، ماوەیەکی زۆری دەوێت، هەندەک جار بە درێژایی ژیان بەردەوام دەبێت. وە کاتەک ئەو جۆرە نەخۆشییە تەواو چارەسەر دەکرێت، هیچ کاردانەوە و زەرەری خراپی نابێت.

٦. غودەی دەرەقی و دووگیانی: غودەی دەرەقی کاردانەوەی لە سەر دووگیانی هەیە، هەر بۆیە لەوانەیە دەگەڵ دووگیانی بوون غودەی دەرەقی گەورە و ئەستوور بێت. وە لەوانەیە لەو کەسانەی کە غودەیان هەیە، دووگیانی بوونیان دوا بکەوێت. وە هەندەک جار ئەگەر نەخۆشییەکە بە تەواوی چارەسەر نەکرێت، لەوانەیە ژنەکە دووگیانییەکەی لە بار بچێت. هەر بۆیە هەموو ئەو ژنانەی ئاریشەکیان لە غودەی دەرەقی هەیە و دووگیان بوون یەکسەر سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆی بکاتەوەوە، وە هەروەها ئەو ژنانەی کە منداڵیان بووە و نەخۆشی غودەی دەرەقیان هەیە و شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکانیان ئەوانیش دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەنەوە. وە کە پزیشک ژنەکەی دیت و دەرمان و چارەسەری بۆ رێکخستەوە، بەمجۆرە ئاریشەکەی غودەی دەرەقی هیچ کاردانەوەیەکی لەسەر دووگیانییەکە نابێت.

٧. نەخۆشی غودەی دەرەقی لە منداڵان: لەوانەیە منداڵ لە دایک بێت غودەی دەرەقی نەبێت یان هەر لە لەدایک بوونییەوە ئاریشەیەکی غودەی دەرەقی هەبێت، بەمەش کاری غودەی دەرەقی تەواو نابێت و نارێک دەبێت، بە جۆرێک هەندەک جار ئەو منداڵانە تووشی کەمبوونی هۆرمۆنی دەرەقی بە پلەی توند دەبن. هەر بۆیە زوو دۆزینەوە و زوو دیاری کردنی ئەو حاڵەتانە زۆر پێویستە و دەبێت زوو بدۆزرێنەوە هەتا لە کاردانەوە لاوەکییەکان و زەرەر و زیانەکان بە دوور بن، چونکە ئەگەر ئەو جۆرە منداڵانە بدۆزرێنەوە درەنگ دەکەوێت و ماک و ئاڵۆزی لە سەر دیار دەکەوێت. هەر لەبە ئەمە پێویست دەکات هەموو منداڵە تازە لە دایک بووەکان چاودێری بکرێن، وە بەتایبەت ئەوانەی کە ئەگەری بوونی ئاریشەیەکی غودەی دەرەقییان لێدەکرێت. ئەگەر ئەو جۆرە منداڵانە زوو دیتراونەوە، وە زوو چارەسەر کران دەرئەنجامیان باشتر دەبێت.

٨. شێرپەنجەی غودەی دەرەقی :(Thyroid Cancer) شێرپەنجەی غودەی دەرەقی یەکێکە لە باووترین شێرپەنجەکانی کوێرە رژێنەکان، وە ساڵانە لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی بیست حاڵەتی نوێ تۆمار دەکرێت. کە هەموو کات لە شێوەی گرێیەک لە ناو غودەی دەرەقی دەبێت، وە (بەتایبەت لەوانەی کە تەمەنیان لە سەرووی پەنجا و پێنج ساڵییە یان لە خوار شازدە ساڵییە)، نیشانەی بە زەحمەت قووتدان و گربوونی دەنگی دەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا دەرئەنجامی چارەسەر لەو کەسانەی کە چارەسەری تەواویان بۆ کراوە زۆر باشە، بە جۆرێک کە (٩٠٪)یان لە بیست ساڵی ئاینده لە نەخۆشییەکە بە دوور دەبن.

نۆرینگە

پ١/ رزگار بایز، قەڵادزێ: هەندێک کەس دەست و پێیان ساردە تەنانەت لە وەرزی هاوینیشدا، هۆکاری ئەمە بۆچی دەگەڕێتەوە؟ بۆمان روون بکەنەوە.

و/ مرۆڤەکان پلەی گەرمی ئاسایی لەشیان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، بە گوێرەی ئیش و کارەکانی رۆژانەی کەسەکە و دەوروبەری و ئەو خواردنانەی کە دەیخوات، وە ئەو کار و کاسبیەی کە دەیکات و هەتا چەند کارەکەی خۆماندوو کردن و هیلاک بوونی تێدایە. وە هەروەها ئایا لە چ شوێنێکی لەشی ئەو کەسە پلەی گەرمییەکەی وەرگیراوە، ئەو پلە گەرمییەی کە لە کۆم وەردەگیرێت جوودایە لەوەی کە لە دەمەوە وەردەگیرێت، وە هەروەها ئەویش جوودایە لەوەی کە لە بنهەنگڵ وەردەگیرێت. پلەی گەرمی لەش مانای زیندە چالاکییەکانی ناو لەش دەدات، وە تەنانەت لە کەسێکی ساغدا پلەی گەرمی لەش لە کاتێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. هەموو پزیشکان لەسەر ئەوە رێککەوتوون کە پلەی گەرمی لەشی



ئادەمیزاد لە نێوان (٣٦,٨ +/- ٠,٥) دایە. وە بینراوە کە پلەی گەرمی لە دانی بەیانی کەمترە وەک لەوەی دوای نوێژی نیوەڕۆ و ئێوارە بە جۆرێک هەتا (٠,٥) پلەی سەدی جیاوازی لە نێوان بەیانی و ئێوارە ئاساییە. هەر بۆیە پلەی گەرمی لەش لە ژێر کۆنترۆلی تەواو دایە (THERMOREGULATION)، وە بە هۆیەوە هەموو کارلێکەکانی ناو لەش رێک دەخرێت. ئەگەر کەسێک بە دەست لێدان وای نیشان دەدا کە پلەی گەرمییەکەی کەمە و دەستی سارد دەردەکەوت، ئەوا: لەوانەیە بە هۆی بەکارهێنانی هەندێک جۆری دەرمانەوە بێت، وەکو: دەرمانەکانی چارەسەری بەرز بوونەوەی فشاری خوێن یان بە هۆی هەندێک نەخۆشییەکانی کوێرە رژێنەکانەوە بێت، وەکو: نەخۆشی کزبوون یان کەم کارکردنی غودەی دەرەقی یان هەندێک نەخۆشی ریخەڵۆک و نەخۆشییەکانی بەرگری لەخۆوە بێت. پارێزی کردن و نەخواردنی خۆراک بۆ دابەزاندنی کێشی لەش و خواردنەی مەی دەبێتە هۆی تێکدانی ئەو جیاوازییەی کە لە پلەی گەرمی لەشدا هەیە لە بەیانی بۆ ئێوارە و بە زۆری لە رۆژدا کەسەکە لەشی سارد دەردەکەوێت و لە شەودا گەرم دەبێت. هەروەها ئەوانەی کە برسییانە یان خەوتوون، وە ئەوانەی نەخۆشی گیرانی موولوولەی خوێنبەری قاچییان





هه‌یه‌، له‌و کاتانه‌دا ته‌نیا قاچییان ساردتر ده‌رده‌که‌وێت یان ئه‌و که‌سانه‌ی هه‌ندێک جۆری نه‌خۆشی موولووله‌ خوێنبه‌ره‌کانییان هه‌یه‌ که‌ ده‌ست له‌و جێگایانه‌ ده‌ده‌یت که‌ ئه‌و خوێنبه‌رانه‌ خوێنیان بۆ ده‌بات ساردتر ده‌رده‌که‌وێت. وه‌ هه‌ندێک که‌س له‌خۆوه‌ له‌شیان له‌ که‌سانیتر ساردتره‌، وه‌ ئه‌وانه‌ی که‌ له‌به‌ر سه‌رمادان یان له‌ ناو ئاوی ساردان له‌شیان سارد ده‌رده‌که‌ێت به‌ڵام ئه‌وه‌ ته‌نیا به‌ به‌رکه‌وتن، ده‌نا ده‌بێت به‌ هۆی گه‌رمی پێوه‌وه‌ پله‌ی گه‌رمی له‌شی که‌سه‌که‌ وه‌ربگیرێت، ئه‌و کات: بووترێت که‌ پله‌ی گه‌رمی له‌شی دابه‌زیوووه‌ یان دانه‌به‌زیووه‌. هه‌ر کاتێک پله‌ی گه‌رمی له‌ش گۆڕانکاری به‌ سه‌ر داهات، وه‌ به‌ (١ – ٢) پله‌ پله‌ی گه‌رمی به‌رز بووه‌وه‌ یان دابه‌زی نیشانه‌ له‌ سه‌ر که‌سه‌که‌ دروست ده‌بێت. هه‌روه‌ک ده‌زانین پله‌ی گه‌رمی ئاسایی له‌ش له‌ نێوان (٣٦ – ٣٧,٥) پله‌ی سه‌دییه‌، ئه‌گه‌ر پله‌ی گه‌رمی به‌رز بووه‌وه‌ بۆ (٣٨) پله‌ی سه‌دی که‌سه‌که‌ ئاره‌قه‌ ده‌کات و نائارام ده‌بێت و هه‌ست به‌ برسی بوون ده‌کات، له‌ پله‌ی (٣٩) پله‌ی سه‌دی ئاره‌قه‌ی زۆرتر ده‌کات و ده‌م و چاوی سوور ده‌بێته‌وه‌، دڵه‌کووته‌ی ده‌بێت و هه‌ست به‌ ته‌نگه‌نه‌فه‌سی ده‌کات، منداڵان و ئه‌وانه‌ی نه‌خۆشی گه‌شکه‌یان هه‌یه‌ له‌وانه‌یه‌ نۆبه‌ته‌ گه‌شکه‌یان بێتێ. له‌ پله‌ی (٤٠) پله‌ی سه‌دی، که‌سه‌که‌ له‌وانه‌یه‌ وورێنه‌ بکات، ببوورێته‌وه‌، ووشکبوونه‌وه‌، داهێزران، ڕشانه‌وه‌، سه‌رئێشانی هه‌بێت و ئاره‌قه‌ی زۆر بکات. له‌ پله‌ی (٤١) پله‌ی سه‌دی که‌سه‌که‌ له‌خۆ ده‌چێت و وورێنه‌ ده‌کات و له‌به‌ره‌ خۆی ده‌ڵێت و سه‌رئێشانی توندی ده‌بێت و گێژبوون و دڵه‌کووته‌ و ته‌نگه‌نه‌فه‌سی زیاتر ده‌بێت. له‌ پله‌ی (٤٢) پله‌ی سه‌دی که‌سه‌که‌ له‌وانه‌یه‌ له‌ سوور بوونه‌وه‌ ڕه‌نگی زه‌رد یان سپی پات بێت، له‌خۆ ده‌چێت و وورێنه‌ ده‌رێت و شتی به‌به‌ر چاودا دێت و بڕشێته‌وه‌ و گه‌شکه‌ی دێتێ. لێدانی دڵی خێرا ده‌بێت و فشاری خوێنی یان به‌رز ده‌بێته‌وه‌ یان داده‌به‌زێت. له‌ پله‌ی (٤٣) پله‌ی سه‌دی مردن موحه‌قه‌ق ده‌بێت به‌ جۆرێک ئه‌گه‌ر که‌سه‌که‌ش نه‌مرێت له‌وانه‌یه‌ مێشکی تووشی تالفبوون بێت یان تووشی تێکچوونی هه‌موو کۆئه‌ندامه‌کانی له‌ش بێت و تووشی هێدمه‌ی دڵ ببێت. له‌ پله‌ی (٤٤) پله‌ی سه‌دی مردن ته‌واو موحه‌قه‌قه‌ و که‌سه‌که‌ به‌ ته‌واوی ده‌مرێت، هه‌رچه‌ند بینراوه‌ که‌ هه‌نده‌ک له‌ نه‌خۆشه‌کان هه‌تا پله‌ی (٤٦,٥)پله‌ی سه‌دی به‌رگه‌یان گرتووه‌ و ماون و نه‌مردوون. وه‌ ئه‌گه‌ر پله‌ی گه‌رمی له‌ش دابه‌زێت بۆ که‌متر له‌ (٣٦) پله‌ی سه‌دی که‌سه‌که‌ هه‌ست به‌ ته‌زین و له‌رزینی که‌م ده‌کات، وه‌ ئه‌گه‌ر پله‌ی گه‌رمی له‌ش (٣٥) پله‌ی سه‌دی بێت هه‌ست به‌ ته‌زین و له‌رزینی زۆر ده‌کات، به‌ جۆرێک له‌رزی دێتێ که‌ لێوی له‌گه‌ڵی ته‌تره‌ی ده‌کات، وه‌ ته‌زی به‌ له‌شی که‌سه‌که‌ دادێت و ڕه‌نگی پێستی شین هه‌ڵده‌گه‌ڕێت. له‌ پله‌ی (٣٤) پله‌ی سه‌دی له‌رزی زۆر ده‌بێت و ددانی شه‌قه‌ شه‌ق ده‌کات، توانای جوولانی قامکه‌کانی نییه‌، شین و مۆر هه‌ڵده‌گه‌ڕێت و له‌خۆ ده‌چێت. له‌ پله‌ی (٣٣) پله‌ی که‌سه‌که‌ وورێنه‌ ده‌کات، ده‌بوورێته‌وه‌ و خه‌واڵوو ده‌بێت، له‌رزینی نامێنێت و لێدانی دڵی که‌م ده‌بێته‌وه‌، نه‌فه‌سی نایه‌ت و ناچێت و له‌رزین نامێنێت. له‌ پله‌ی (٣٢) پله‌ی سه‌دی (پێویستی به‌ فریاکه‌وتنی زوو هه‌یه‌!!) نه‌خۆش ده‌بوورێته‌وه‌ و ئاگای له‌ خۆی نامێنێت و وورێنه‌ ده‌کات و شتی به‌به‌ر چاویدا دێت، خه‌واڵوو ده‌بێت و وورده‌ وورده‌ هۆشی له‌ خۆی نامێنێت، ته‌زین و له‌رزینی نامێنێت. له‌ پله‌ی (٣١) پله‌ی سه‌دی ته‌واو بووراوه‌ته‌وه‌ و زۆر ده‌گمه‌ن ئاگای له‌خۆیه‌، هه‌ناسه‌دانی هێواشه‌ و لێدانی دڵیشی زۆر به‌ هێواشییه‌، له‌وانه‌یه‌ تووشی نارێکی له‌ کاره‌باياتی دڵ ببێت. له‌ پله‌ی (٢٨) پله‌ی سه‌دی لێدانه‌کانی دڵ و کاره‌باییاتی دڵ ته‌واو تێکده‌چێت، له‌وانه‌یه‌ له‌ هه‌ر کاتێک بێت که‌سه‌که‌ هه‌ناسه‌دانی بووه‌ستێت، هه‌موو کات وه‌کو مردوو خۆنیشان ده‌دات. له‌ پله‌ی (٢٤ – ٢٦) پله‌ی سه‌دی مردن ده‌بێته‌ حه‌تمی به‌ هۆی نارێکی له‌ کاره‌باییاتی دڵ و وه‌ستانی هه‌ناسه‌دان، هه‌رچه‌نده‌ هه‌نده‌ک که‌س هه‌تا پله‌ی (١٤,٢) پله‌ی سه‌دی ماون و نه‌مردوون!!

پ٢/ هیوا ئه‌حمه‌د، ته‌مه‌ن (٣٠) ساڵ، سلێمانی: بۆچی کاتێک مرۆڤ پیاز وورد ده‌کات یان پارچه‌ پارچه‌ی

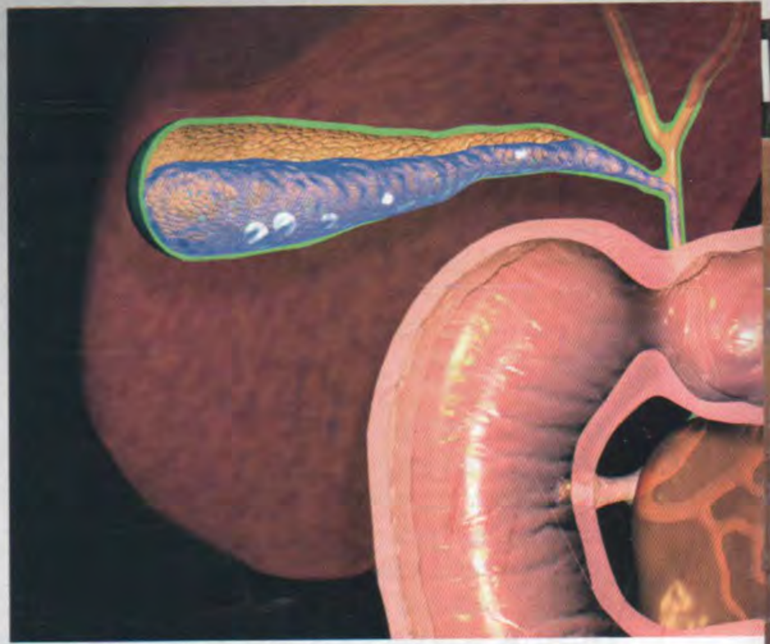
دەکات، ئاو لە چاوی دێت و فرمێسکی زۆر دەبێت. ئایا ئەوە هۆکاری چییە؟ ئایا ئەو ئاو لە چاو هاتنە یان زۆر فرمێک ڕشتنە دەبێتە هۆی پاککردنەوە و خاوێن کردنەوەی ناو چاو؟

و/ ئەگەر سەیری پێکهاتنەکانی سەوزەی پیاز بکەین، دەبینین: سەوزەی پیاز لە پێکهاتەکەی ماددەی (کبریت) تێدایە، بۆیە کاتێک کەسێک پیاز وورد دەکات یان پارچە پارچە دەکات ئەو ماددەی کبریتە بە هەوادا دەچێت و دەچێتە چاوەوە و چاوی زۆر فرمێسک دەکات و ئاوی زۆر لێدێت. ئەمەش هەمووی لەبەر ئەوەیە لەگەل ووردکردن و پارچە پارچە کردنی پیاز ئەو ماددەیە دەردەچێت و لەگەل ئاوی شلەی ناو چاو کارلێک دەکات، لە ئەنجامدا: ترشی کبریت پێکدێت کە زۆر وورژێنەرە و دەبێتە هۆی زۆر دەردانی فرمێسک لە فرمێسکە ڕژێنەکانەوە. لەش هەوڵی ئەوە دەدات، کە: خۆی لەو ماددەیەی ترشی کبریت ڕزگار بکات، ئەویش بەو زۆر فرمێسک کردنە بۆ ئەوەیە ناو چاو لەو ماددەیە خاوێن ببێتەوە.

پ٣/ ابراهیم قادر، ڕانیە، تەمەن (٤٠) ساڵ: لە کاتی ئێستادا کەڵەشاخ زۆر دەکرێت، تەنانەت لە هەر کووچە و کۆلانێکی بازارەکان دەبینیت، نووسراوە: کە حیجامە دەکەن و برەکی پارە و پوول لە خەڵکەکە وەردەگرن. هەموو کات ئەوەش باس دەکەن کە کەڵەشاخ فەرموودەی پێغەمبەری (د.خ) لە سەرە و هیچ زەرەری نییە!! بۆیە لە کاتی ئێستادا خەڵکێکی زۆر دەیکەن. هەتا هەندێک کەس، ئەوانەی کەڵەشاخ دەکەن هیچ خوێندەوارییان نییە و لە بواری پزیشکیش دوورن؟! ئایا کەڵەشاخ زەرەر و زیانی هەیە؟ تکایە ئامۆژگاریتان.

و/ لە کوردستان بە گوێرەی فرمانێکی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان کە ساڵی پار دەرچووە کەڵەشاخ (حیجامە) ڕێگا پێنەدراوە و نابێت بکرێت. بۆیە بە هیچ شێوەیەک مرۆڤەکان نابێت حیجامە (کەڵەشاخ) بکەن لەبەر ئەوەی بە هۆی زۆر بوونی زۆر جۆری نەخۆشی و بلاو بوونەوەی لە کاتی ئێستادا هەر بە نزیکی کەڵەشاخ (حیجامە) مەکەون. وە نەک کەڵەشاخ (حیجامە) بەڵکو لە هەموو پرۆسەیەک کە پەیوەندی بە خوێنەوە هەبێت دەبێت زۆر مقەیەتی خۆیان بن و زۆر بە ئاگایی هەڵسوکەوتی لە هەموو پرۆسەیەکی خوێن بکەن!!! تەنانەت نینۆک بڕ نابێت کەسێک نینۆک بڕی یەکێکیتر بەکار بهێنێت مەگەر ژن و مێرد نینۆک بری یەکتری بەکارببەن، دەنا هەتا دەکرێت بە نینۆک بڕی یەکێکیتر نینۆک نەکرێت. وە هەروەها مووس و کەرەستەی تراش کردن و شورنقە و دەرزی یەکتری و هەر شتێک کە بچێتە ناو پێست و خینەوە نابێت بەکار بهێنرێت. لە فەرموودەیەکی خۆشەویست (د.خ) هاتووە: کە ئەگەر کەسێک کارێک هی خۆی نەبێت و بیکات، ئەوا: خەتا بار دەبێت و ئۆباڵی ئەو کەسەی دەکەوێتە مل. بۆیە هیچ کەسێک بێجگە لە پزیشک نابێت پرۆسەی حیجامە و سوونەت کردنی منداڵ بکات، چونکە ئەو پرۆسانە بە نەشتەرگەری بچووک دادەنرێن و نەشتەرگەریش کاری پزیشکی نەشتەرگەرە. لەبەر هەموو ئەو هۆیانە پێویست دەکات لە تاتۆ و کەڵەشاخ (حیجامە) و هەموو جۆرێک لەو نەشتەرگەرییە بچووکانە بە دوور بین کە ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشییەکان لە ڕێگای خوێنەوە زیاد دەکەن، وە هەروەها دەبنە هۆی بە فیڕۆدانی کات و دارایی و تەندروستی و ساغی هاووڵاتیان. بەگوێرەی دوا ئاماری وەزارەتی تەندروستی حکوومەتی هەرێمی کوردستان تەنیا ڕێژەی تووشبووان بە نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ جۆری (ب) لە ساڵی (٢٠١٠ز) نزیکەی (٢٠٧٣) کەس بووە، وە لە ساڵی (٢٠١١ز) نزیکەی (١٧٨٠) کەس و لە ساڵی (٢٠١٢ز) نزیکەی (١٩٦٧) کەس بوون، وە تووشبووان بە نەخۆشی





هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ جۆری (C) لە کوردستان بەگوێرەی ئاماری تووشبووان بە نەخۆشی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی (B، C) کە لە لایەن وەزراەتی تەندروستی حکوومەتی هەرێمی کوردستان لەو مانگەدا دەرچووە، دەرکەوتووە: ڕێژەی تووشبووان بە ڤایرۆسی جۆری (C) لە کوردستان لە ساڵی (٢٠١٠ز) نزیکەی (٤١١) کەس و لە ساڵی (٢٠١١ز) نزیکەی (٢٣٨) کەس و لە ساڵی (٢٠١٢ز) نزیکەی (٢١٢) کەس یوون. ئەو دوو جۆرە هەوکردنی جەرگی ڤایرۆسییە توانای ئەوەیان هەیە کە بچنە دۆخی درێژخایەن و لە ئایندە ژیان و تەندروستی کەسەکان بخەنە مەترسییەوە، ئەوە جگە لە زۆر نەخۆشیتری مەترسیدار کە لە ڕێگای خێنەوە دەگوازرێنەوە. هەرلەبەر هەموو ئەمانە پێویست دەکات هەمووان لە کردنی تاتۆ و حیجامە (کەڵەشاخ) بە دوور بن، تەنانەت بە مەترسیداری بزانن.

پ٤/ کەیهان، گەرمیان، تەمەن (٢٢ ساڵ): هەست دەکەم کە بەری چاوم ڕەش دەبێت. نازانم هۆکاری چییە؟ هیچ نەخۆشییەکی ئەوتۆشم نییە، کە بە هۆکاری ئەو ڕەشبوونە بزانم؟ هەندێک کەس، کە دەمبینن: گلەیی ئەوە دەکەن کە خەوم تەواو نییە یان لەوانەیە هۆکاری زۆر ماندوو بوونە! ئایا دروستبوونی پەڵەی ڕەش لە بەری چاو، هۆکاری چییە؟ وە چارەسەری چییە؟

و/ دەرکەوتنی پەڵەی ڕەش و ڕەش داهەڵگەڕانی بەری چاو، ئاریشەیەکی تەندروستی گەورەیە و زۆر باووە و دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆر کەس بە هۆی بوونی ئەو پەڵە ڕەشە لە بەری چاو تووشی خۆخواردنەوە بن. هەرکە یەکەک تەماشای ئەو کەسە بکات، ئەوە بە دڵیدا دێت کە ئەو کەسە زۆر ماندوو و هیلاکە یان تەواو نەخەوتییە، وە کەسەکە بە خۆی زۆر بیری دەکەوێتە سەر ئەو پەڵە یان قانە ڕەشەی بەری چاوی. زۆر هۆکار هەن، دەبنە هۆی دەرکەوتنی ئەو قانە یان پەڵە ڕەشە، لەوانە: ١. بوونی هەستەوەری (حەساسیە) لە پێستی پێڵووی چاو یان لە ناوچاو: کە وادەکات کەسەکە زۆر پێڵووی چاوی یان چاوی هەڵبگووشێت و بە توندی بیخوورێنێت، کە دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگەکەی و دەرکەوتنی چرچی و لۆچی لە بەری چاو. ٢. بوونی خاڵ یان تۆخ بوونی پێستی بەری چاو. ٣. هەڵئاوسانی بەری چاو بە هۆی بوونی هەوکردنی درێژخایەنی گیرفانەکانی لووت یان هەستەوەری درێژخایەنی لووت. ٤. لاوازی: لەبەر ئەوەی هیچ گۆشتی پێوە نییە، موولوولە خێنەکانی ژێر پێست دەردەکەوێت و ڕەنگێکی بۆر یان ڕەش نیشان دەدات. ٥. دانیشتن هەتا درەنگانی شەو و هیلاکی و ماندوو بوون. ٦. بۆماوەیی: جاری واهەیە، ئەو بۆراتیی یان ڕەش داهەڵگەڕانی بەری چاو بۆماوەییە و ئەوانیتری ئەندامانی خێزانەکە هەمان ئاریشەیان هەیە. ٧. بە هۆی چرچ بوونی پێستی بەری چاو. ٨. ئەو ماسولکانەی بەری چاو، جاری واهەیە تووشی کەشەنگ بوون دێن. ٩. بوونی چەوری زیادە لە پێستی بەری چاو، کە هەم وادەکات بەری چاو بۆر دەربکەوێت، وەهەم نیشانەکان زیاتر دەکات. ١٠. هۆکاری نادیار: لە هەندەک کەس هۆکارەکەی دیار نییە. هەر بۆیە لە کاتی چارەسەر کردن یەکەم هەنگاوی چارەسەر کردن لەوەوە دەست پێدەکات کە هۆی دەرکەوتنی ئەو بەری چاو بۆر بوون یان ڕەشبوونە بدۆزرێتەوە، دواتر بە گوێرەی هۆکارەکە چارەسەر بدرێت. کە چارەسەرەکانیش، ئەمانەن: ١. ڕاگووشەی کرێم بۆ نەهێشتنی هەستەوەری پێستی بەری چاو یان ئەگەر کەسەکە هەستەوەری چاوی هەبوو، قەترەی بۆ نەهێشتنی سۆر بوونەوە و هەستەوەری ناو چاوی بدرێتێ. ٢. ئەگەر بۆر بوونەکە بە هۆی بوونی ڕەنگەوە بێت، ئەو کات: ڕاگووشەی کرێم بۆ نەهێشتنی ئەو ڕەنگانە بەکار دێت یان لێزەر بۆ نەهێشتنی. ٣. ئەگەر پێستی بەری چاوی کەسەکە داچۆڕا بوو، ئەو کات: نەشتەرگەری گوورج کردنەوەی پێست (جوانکاری) یان لێزەری بۆ بەکار دێت. ٤. وە ئەگەر هۆکارەکەی، کەشەنگ بوونی ماسولکەکانی دەوری چاو بوو. دەتوانرێت: ماددەی بۆتوکس لێبدرێت بۆ خاوبوونەوەی ماسولکەکان. ٥. خۆئەگەر بۆر بوون یان ڕەشبوونی بەری چاو بە هۆی لاوازی و دەرکەوتنی موولوولەکانی خێنەوە بوو، ئەوا: لێزەر یان شورنقەی (فیلەر) بۆی دەکرێت، هەتا ڕەنگەکان بشارێتەوە. ٦. وە ئەگەر بە هۆی چرچی و لۆچی پێستی بەری چاو بوو، ئەوا: نەهێشتنی چرچی و لۆچییەکە چارەسەر دەبێت. ٧. هەنووکە چارەسەرەکیدی نوێ هەیە، ئەویش: (کاربۆکسی سیرەپی) کە شورنقەکی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە ڕێگای نووکە دەرزییەکی بچووکەوە لە پیستی بەری چاو دەدرێت، کە بۆ ماوەی هەشت حەفتە بەکار دێت و هەر حەفتەی شورنقەک لێدەدرێت. کە زۆر ئاسانە و بێ ئازارە و مەترسی نییە. جاری واهەیە بۆر بوون یان ڕەشبوونی بەری چاو چەند هۆکارێکی بە یەکەوە هەیە، بۆیە: پزیشک چەند ڕێگایەکی چارەسەری بۆ بەکار دێنێت. لەگەل هەموو ئەمانەش، هەندێک جار ئەو بۆر بوون یان ڕەشبوونی بەری چاوە چارەسەری زەحمەت دەکەوێت و لا ناچێت.

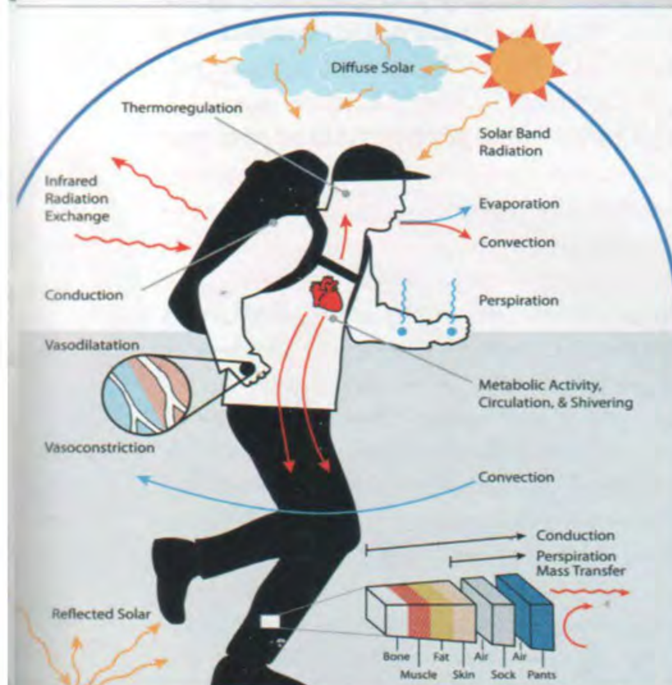
پ٥/ فاتیمە عەلی، هەولێر/ کەسنەزان: تەمەنم (٣٠) ساڵە، زۆر مووم لە چەنەگە دێت. هەموو جار وام سەیر دەکەن کە وەکو پیاوان ڕدێنم هەیە. ئایا ئەوە هۆکاری

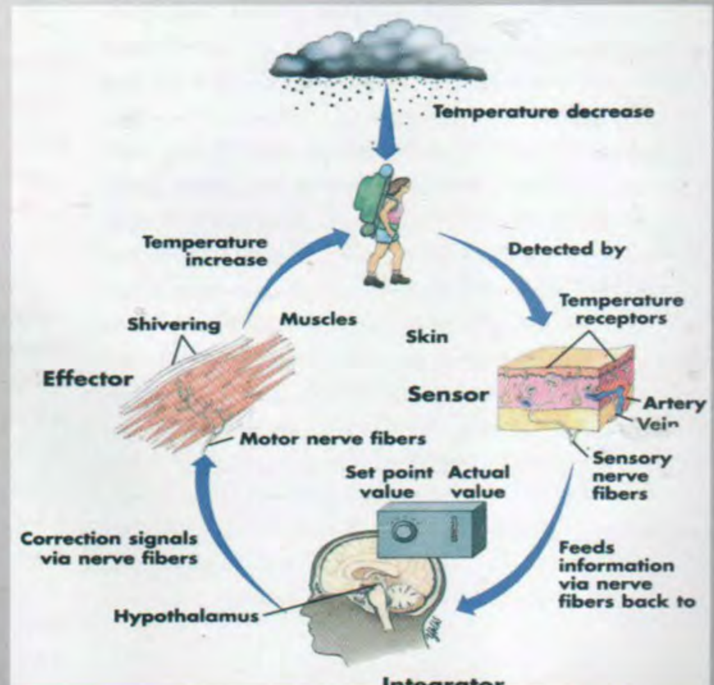
چییە؟پشکنینەکان یەکەک بۆ خۆی بکات چییە؟ وە چ باشترین چارەسەرە بۆ ئەو موو زۆرییە؟

و/ زۆر جار هەندەک لە ژنان موو زۆریان دەبێت، بەوانە دەووترێت: موو زۆری. ئەو مووانە لەو جێگایانە دێت، کە لە پیاواندا مووی لێدێت. بۆ نموونە: لە ڕدێن، سمێڵ، لە سینگ یان لە پشت یان لە زگ. ئەو موو هاتنە کە هەندەک کات مووەکی ڕەش و تۆخە یان هەندەک جار مووەکە لە شێوەی جغە، کە لەوانەیە ئافرەتەکە لە ڕووی دەروونییەوە پەست بکات. هەرچەند هەموو کات هۆکاری تووشبوون نەزانراوە بەڵام مەزەندە دەکرێت، کە: مووی زۆری بە هۆی یەک لەم هۆکارانەوە بێت:

١. زیاد بوونی هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین). ٢. بوونی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانەکان. ٣. نارێکی لە هۆرمۆنەکان: وەکو هۆرمۆنی شیر، هۆرمۆنی غودەی دەرەقی، هۆرمۆنی سەر گورچیلە. ٤. بەکارهێنانی هەندەک جۆری دەرمان کە هۆرمۆنی تێدا بێت یان بەکارهێنانی حەبی مەنع. ٥. هۆکاری بۆماوەیی: هەندەک خێزان هەموو ئافرەتەکانیان مووی زۆریان لێدێت، ئەمەش بە هۆی هۆکاری بۆماوەییە. ئەو ئافرەتانەی کە موو زۆریان هەیە، ئەگەر موو زۆرییەکە لەناکاو بوو. وە دەنگی ئافرەتەکە گڕ بوو، دەبێت زوو سەردانی پزیشک بکات بۆ دۆزینەوەی هۆکاری موو زۆر هاتنەکە! پشکنینەکان بۆ دۆزینەوەی هۆکاری موو زۆرییەکە بەکار دێت، کە لە وەرگرتنی چیرۆکی چۆنیەتی هاتنی موو زۆرییەکە دەبێت. وە لەگەل موو زۆرییەکە، ئافرەتەکە ئیشارەت بە هەندەک نیشانە دەکات، لەوانە: نارێکی سووڕی مانگانە، زیپکەی زۆری لە دەم و چاو بێت، موو هەڵوەرین (هەڵوەرینی قژ و سەر ڕووتانەوە)، گڕ بوونی دەنگ و ئەستوور بوونی ماسولکەکان. ئەوجا بە گوێرەی ئەو نیشانانەی کە ئافرەتەکە دەگەل موو زۆرییەکە باسی دەکات، پزیشک ئەو پشکنینانە بۆ ئافرەتەکە دەکات: پشکنینی هۆرمۆنی تێستۆ ستیرۆن، پشکنینی هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین)، پشکنینی هۆرمۆنی غودەی دەرەقی، هۆرمۆنەکانی هاندەری هێلکەدانان و هۆرمۆنی زەردە تەن (LH – FSH)، پشکنین بۆ هۆرمۆنیتر بۆ نموونە (DHEAS)، وە پزیشک سۆناری زگ بۆ ئافرەتەکە دەکات بۆ بینینی هێلکەدانەکان یان تیشکی تەندووری بۆ بینینی ڕژێنی سەر گورچیلە بۆ ئافرەتەکە دەکات. وە چارەسەری بە گوێرەی هۆکاری موو زۆر هاتنەکە دەبێت، بۆ نموونە: ئەگەر موو زۆر هاتنەکە بە هۆی تێکچوونی غودەی دەرەقی بوو یان بە هۆی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانەکان بوو، ئەوا: هۆکارەکە چارەسەر بکرێت موو زۆرییەکە نامێنێت. لە هەندەک لەو ژنانەی کە ئەگەری ئەوەیان لێناکرێت کە دووگیان بێت، دەرمانی دژی هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین) دەدرێت بە ژنەکە بەڵام هەتا کاری خۆی بکات پێویستی بە کاتی زۆر هەیە، وە ئەگەر ژنەکە ئەگەری دووگیان بوونی هەبوو، ئەوا: نابێت ئەو دەرمانە بدرێت بە ژنەکە چونکە کاردانەوەی خراپی بە سەر کۆرپەکەوە هەیە. وە دەتوانرێت ئافرەتەکە مووی کورت بکاتەوە، ئەوجا چ بە دەرکێشانی یان تراش کردنی یان بە شەمع بەڵام لەوانەیە بە هۆی ئەو ڕێگایانەوە پێست هەو بکات، وە مووەکە زوو دێتەوە. ئەگەر نا دەتوانرێت کرێمی لابردنی موو بەکار بێت، هەرچەندە لە هەندەک لە ئافرەتان ئەو جۆرە کرێمانە هەستەوەری (حەساسیە) دروست دەکەن. باشترین ڕێگا بۆ لابردنی مووەکان بە بەکارهێنانی لێزەر دەبێت بەتایبەت ئەگەر مووەکە زۆر بوو، وە پڕ بوو. لێزەرەکە مووەکە لاواز دەکات، بە شێوەیەک لە ڕەگەوە لاواز دەبێت و دەرئەنجامی باش دەدات.

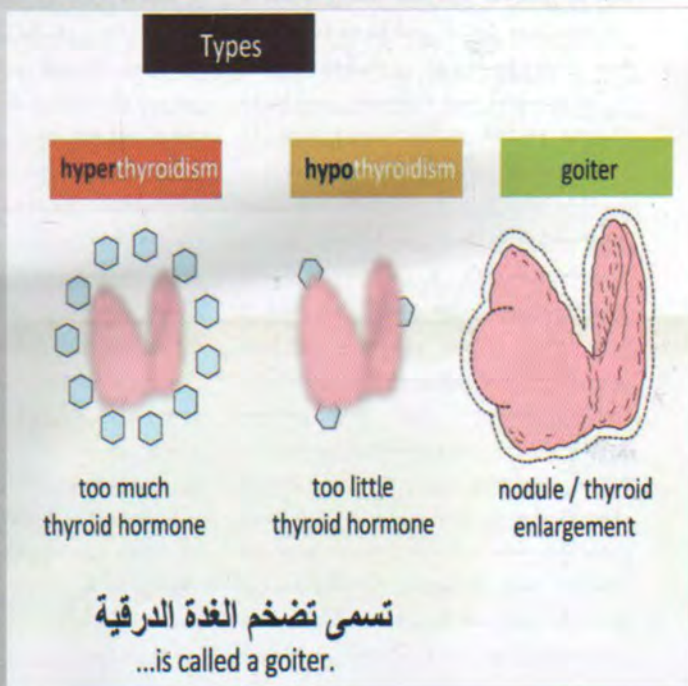
پ٦/ خالد عبداللە، کەرکوک، تەمەن (٣٩) ساڵ:





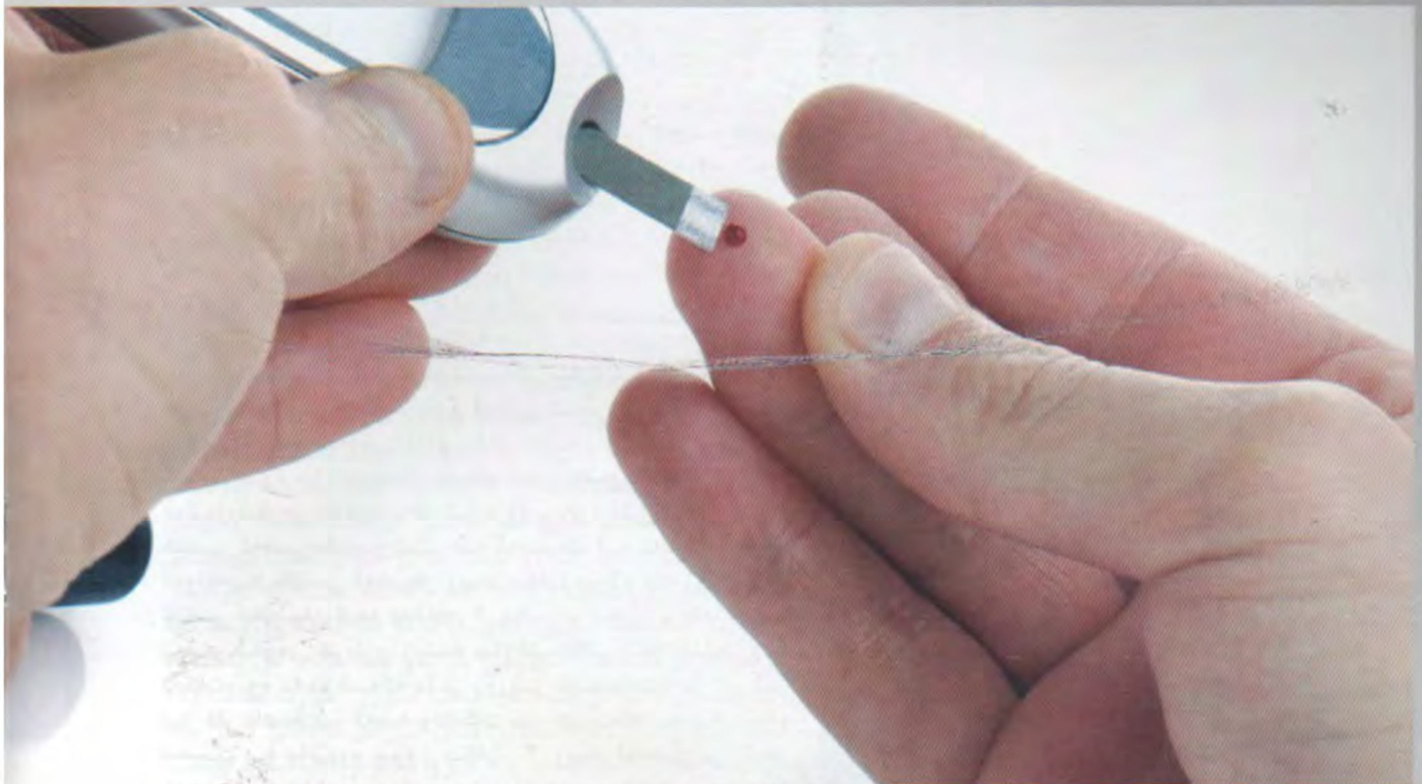
نیشانەی زیاد بوونی غودەی دەرەقی چیینە؟ وە چۆن کەسێک نەخۆشی غودەی دەرەقی هەبێت نیشانەکانی لە سەر دیار دەکەوێت؟

و/ غودەی دەرەقی کە ڕژێنێکە لە ملدا و دەکەوێتە خوار سێوی ئادەم، لە لەشی ئادەمیزاد دوو جۆرە هۆڕمۆن دەردەدات کە بە هۆڕمۆنی (تایرۆسین) ناو دەبرێن، وە ئەو هۆڕمۆنانە دەست دەگرن بە سەر زیندە چالاکییەکانی ناو خانە. نەبوونی یان کەمبوونی ئەو هۆڕمۆنانە، دەبێتە هۆی کزبوونی قورگە گلاند. و زۆر بوون و زیاد دەردانی هۆڕمۆنی (تایرۆسین) دەبێتە هۆی نەخۆشی هاربوونی غودەی دەرەقی، کە نەخۆشییەکی باوە و ئەو نیشانانە دروست دەکات: ١. دابەزینی کێشی لەش: بە هۆی زیاد بوونی زیندە چالاکییەکانی ناو خانە، وە بە کار بردنی زۆری زیندە چالاکییەکان دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش لەگەل ئەوەی نەخۆشەکە ئارەزووی خواردنی تەواو بەڵام کێشی لەشی دادەبەزێت. لە هەندەک لە نەخۆشەکان، لەوانەیە: کێشی لەشیان زیاد بکات بەڵام لە زۆربەیان کێشی لەشیان کەم دەکات. ٢. ماندوو بوون و داهێزران: لەبەر ئەوەی کرداری زیندە چالاکییەکانی ناو خانە زیاد دەکات، وە نەخۆشەکە دڵی زۆرتر لێدەدات و دڵ زۆرتر لە کار دادەبێت، ئەمە وادەکات کە کەسەکە بە بەردەوام هەست بە ماندوو بوون بکات. ٣. زیاد لێدانی دڵ: ئەو کەسەی نەخۆشی هار بوونی غودەی دەرەقی هەیە، هەموو کات هەست بە دڵە کووتە و زیاد بوونی لێدانەکانی دڵ دەکات. زیاد لێدانی بە هۆی کۆمەڵە نەخۆشییەکەوە دەبێت، نەخۆشی هار بوونی غودەی دەرەقی یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە دڵە کووتە دروست دەکات. ٤. زۆر ئارەقە کردن: نەخۆشی هار بوونی غودەی دەرەقی دەبێتە هۆی زۆر ئارەقە کردن، ئەمەش چونکە زیندە چالاکییەکان و زیندە کارلێکەکانی ناو خانە زیاد دەکات و دەبێتە هۆی ووزە دەرەپەڕاندنی زۆر و هەست کردن بە گەرما بوون. ئەوانەی نەخۆشی هار بوونی غودەی دەرەقیان هەیە





حەز لە گەرما ناکەن، هەر بۆیە لەشی ئادەمیزاد بۆ خۆ فێنک کردنەوە ئارەقە زۆر دەکات بۆ دەرباز بوون لەو گەرماییەی کە لە ناو خانەکانی لەشدا هەیە. ٥. نیشانەیتر: وەکو موو هەڵوەرین و ناو لەپی دەست سۆر بوونەوە و قژ ڕووتانەوە، لەرزینی دەست، زگچوون و نەمانی ئارەزووی سێکسی، تووڕەبوون و خەوزڕان و تەنگەنەفەسی و بێتاقەتی. وە ئەگەر زیاد بوون و هاربوونی غودەی دەرەقی هۆکارەکەی بە هۆی بەرگری لەخۆوە بوو، کە بە نەخۆشی گرێڤس (Graves disease) ناو دەبرێت نیشانەیتری تایبەت بە خۆی لە سەر چاو دروست دەکات، بۆ نموونە: چاوی دەردەپەڕێت و سپیاتی چاوی وەدیار دەکەوێت و پشتە چاوی ئەستوور دەبێت، لە بەلەکەکانی ئەستوور بوون و هەڵئاوسان دەردەکەوێت و ئەنگووستەکانی لاترقەوچ دەبن. هەندەک جار بەتایبەتی لەو کەسانەی کە بە ناو ساڵ کەوتوون و تەمەنیان لە سەرووی (٦٠) ساڵییە، نزیکەی (١٠٪)ی ئەوانەی نەخۆشی هاربوونی غودەی دەرەقییان هەیە تووشی دڵە لەرزە (ATRIAL FIBRILLATION) دەبن، کە لەوانە هەندە نیشانەکانی هار بوونی غودەی دەرەقییان لەسەر دیار نییە (SUBCLINICAL THYROTOXICOSIS) کە تیایدا کەسەکە لێدانی دڵی نارێک دەبێت. لەو جۆرە نەخۆشانە ئەگەری شەپرە لێدان و گیرانی خوێنبەرەکان زۆر دەبێت، هەر بۆیە دەبێت ئەو جۆرە دەرمانانە وەربگرێت کە دەبێتە هۆی شلبوونەوەی پەیتی خوێن و ناهێڵێت خوێن بمەیێت. هەر لەو نەخۆشانە دوای ئەوەی کاری هۆڕمۆنەکانی چارەسەر کرا و نەخۆشەکە هاربوونی غودەی دەرەقی نەما، ئەو کات لە (٥٠٪)ی نەخۆشەکان دڵەخوورپەکە (نارێکی لە لێدانی دڵ) نامێنێت. وە ئەو ڕێژەیتر لەوانەیە پێویستی بە لێدانی



کارەبایی (CARDIOVERSION) ببێت بۆ گەڕاندنەوەی لێدانی دڵ لە باری نارێکی بۆ باری ڕێکی.

پ٧/ کاڵێ، سلێمانی، تەمەن (٢٣) ساڵ: نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە چییە؟ من دایکم نەخۆشی شەکرەی هەیە، ئایا مەترسی هەیە کە تووشی نەخۆشی شەکرە ببم. لە ماڵەوە من لە هەموویان گەورەترم و هیچ نەخۆشییم نییە بەڵام مەترسی ئەوەم هەیە کە تووشی نەخۆشی شەکرە ببم چونکە دەڵێن ئەگەر کەسێک لە ماڵەوە نەخۆشی شەکرەی هەبێت، لەوانەیە منداڵەکان تووشی نەخۆشی شەکرە ببن؟ وە دایکم نەخۆشی شەکرەی هەیە، چۆن دڵنیابم لەوەی کە نەخۆشی شەکرەکەی تەواو چارەسەری کراوە، وە لە هەموو مەترسییەکان بە دوورە؟ سووپاسی ماندوو بوونتان دەکەم.

و/ نەخۆشی شەکرە کە لە کاتی ئێستادا بە شای نەخۆشییەکان دادەنرێت و زۆر بڵاوە، تەنانەت شێوەی پەتای وەرگرتووە لە سەرانسەری جیهاندا و کەس ئاگاشی لێی نییە لەبەر ئەوەی نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی ماتە!! بۆماوەیی دەوری هەیە لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە، کە لە ڕاستیدا نەخۆشی شەکرە نەخۆشی نییە بەڵکو دیاردەیە (نەخۆشی هۆکارێکی دیاری کراوی هەیە، بە نەمانی هۆکارەکەی نەخۆشییەکە بنبڕ دەکرێت. کەچی دیاردە هۆکاری دیاری کراوی نییە، بۆیە چارەسەری بنبڕی نییە!). وە ئەو دیاردەیە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە، وە بەگوێرەی دوا ئاماری ساڵی (٢٠٠٦ز) نزیکەی (١٠،٤٪)ی دانیشتووانی عێراقی فیدڕاڵ تووشی شەکرە بوونە. کە بە گوێرەی هۆکار و تەمەن و ئەو چارەسەرەی کە دەدرێت بە نەخۆشەکە دوو جۆری هەیە: شەکرەی گەوران و شەکرەی منداڵان. جۆری یەکەمییان کە شەکرەی منداڵانە، بە زۆری ئەو کەسانە تەمەنیان لە سی ساڵ کەمترە و دیراسەکان ئەوەیان ڕۆن کردۆتەوە کە (٥٠٪)ی جمکە (دووانە) تەواو لێکچووەکان تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن، وە پەیوەندی پتەو هەیە لە نێوان هەندێک جۆری دیاری کراو لە بۆهێڵە بۆماوەییەکان و تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە. هەرچی جۆری دووەمی شەکرەیە، هۆکاری بۆماوەیی ڕۆڵی گرنگی هەیە لە تووشبوون بەو جۆرەی نەخۆشی شەکرە، دیتراوە، کە: لەو جمکانە (دووانە)ی کە تەواو لێکدەچن نزیکەی (٩٠ – ١٠٠٪)یان تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن. لەو کەسانەی کە تەنیا یەک لە باوانی (دایک یان باوک) نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی شەکرە لە ئایندە (١٠٪)یە. کەچی ئەو کەسانەی کە هەردوو باوانی (دایک و باوک) نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی شەکرە لە ئایندە (٣٠ – ٤٠٪)یە. بۆیە ئەگەر قەڵەو نەبیت و کێشی لەشت ئاسایی بیت و دوور بیت لە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەکو نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و وەرزش بکەیت و لە خواردنی خۆراکی چەور و سووێر بە دوور بیت، ئەوا: لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شەکر بە دوور دەبیت. بۆیە مەترسی تووشبوونت بە نەخۆشی شەکرە کەمە، وە هەوڵی ئەوە بدە کە ژیانێکی تەندروست بژیت. هەرچی سەبارەت بە بەشەکەیتری پرسیارەکەتە تایبەت بە دایکت: سەبارەت بە کۆنترۆل کردنی نەخۆشی شەکرە، ئەوا: باشترین

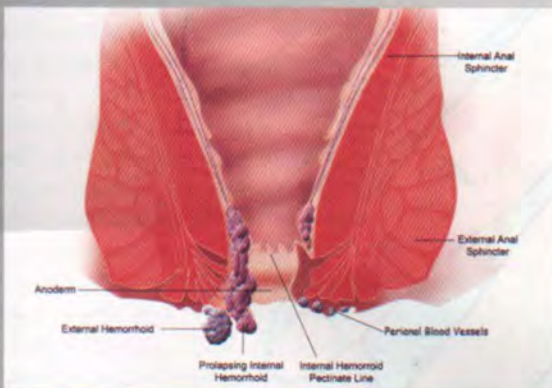
و ئاسانترین ڕێگا بۆ زانینی ئەوەی کە ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێ،تدا تەواو کۆنترۆل کراوە، وە جلەوی گیراوەتەوە بریتییە لە کردنی پشکنینی سێ مانگەی بۆ شەکر (Hb A1C). پێویستە هەموو ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکریان هەیە هەر سێ مانگ جارێک ئەو پشکنینە بۆ خۆیان بکەن، هەتا ئەگەر هاتوو هیچ نیشانەیەکیان نەبوو، وە باری تەندروستیان باش بوو. ئەو پشکنینە یارمەتی پزیشک و نەخۆش دەدات، بە هۆیەوە پزیشک دڵنیا دەبێت لەوەی کە چارەسەرەکەی تەواوە ئەگەر دەرئەنجامی ئەو پشکنینە لە ئاستی ئاساییدا بوو، خۆ ئەگەر زۆر بوو ئەوە دەگەیەنێت کە پزیشک دەبێت بڕی دەرمان بۆ نەخۆشەکە زیاد بکات، هەتا کۆنترۆلی نەخۆشی شەکرەکە بکرێت. وە هەروەها نەخۆشەکە زیاتر بکەوێتە خۆی و پارێزی خۆی بکات، هەتا بە تەواوی کۆنترۆلی شەکرەی خۆی بکات. دەبێت لە هەموو سەردانەکانی نەخۆش بۆ لای پزیشک، پزیشک لە هەموو جارەکان هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری تەندروستی تەواو بە نەخۆشەکە بدات و ئامۆژگاری تەواوی بکات، تەنانەت هەموو جار بۆی دووبارە بکاتەوە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە تەواو ئاگاداری خۆی بێت و هەنگاوەکان بە گوێرەی ڕێنماییەکان پیادە بکات.

پ٨/ دیما، تەمەن ١٩٨٣: ئایا هۆکاری دروست بوونی بەردی زەرداو چییە؟ چۆن چارەسەر ئەکرێت؟ پارێز چییە لەو نەخۆشییە؟

و/ هۆکاری دروست بوونی بەرد لە زەرداو هەتا ئێستا بە تەواوی نەزانراوە بەڵام بەرد لە زەرداو دروست دەبێت کاتێک شلەی زەرداو چڕ و پڕ دەبێت زیخاوی دەبێت، ئەمەش کاتێک دەبێت کە ڕێژەی کۆلیسترۆل یان شلەی زەرداو زۆر دەبێت. هەروەها ماددەیتر لە ناو زەرداو هۆکار دەبێت لە دروست بوونی بەردی زەرداو، ئەو بەردانەی زەرداو کە ڕەنگین لەو کەسانە زۆرە کە نەخۆشییەکی جەرگ یان نەخۆشییەکی خوێنیان هەیە کە دەبێتە هۆی زیاد بوونی بیلڕوبین لە ناو زەرداو، خراپی ماسولکەکان وا دەکات کە زەرداو تەواو بەتاڵ نەکرێتەوە و بەمەش هەندێک لە زەرداو لە ناو تورەگەی زەرداو پەنگ بخواتەوە و ئاسان کاری بۆ دروست بوونی بەرد لە ناو تورەگەی زەرداو دروست بکات. هەرچی ئەو بەردانەن کە لە چەوری (کۆلیسترۆل) پێکدێن، ئەوا چەند هۆکارێک ئاسانکاری دروست دەکەن بۆ تووشبوون بە بەردی زەرداو، وەکو: ئافرەت زۆرتر تووشی دێن، ئەوانەی قەڵەون، لە هیکەوە دابەزاندنی کێشی لەش بە هۆی پارێزی توند لە خواردن، وەرگرتنی هەندێک دەرمان وەکو دەرمانەکانی مەنعی منداڵ یان دەرمانەکانی دابەزاندنی چەوری لە ناو خوێن. سەبارەت بە چارەسەر کردن و خۆ پاراستن لە تووشبوون بە بەردی زەرداو ئەوا سەیری گۆڤاری پزیشک ژمارە (٣) بکە، بابەتی بەردی زەرداو .(www.pzishkmagazine.com)

پ٩/ کاکەلاو، کەرکووک، تەمەن (٣٣)ساڵ، کاسب: نەخۆشی مایسیری چییە؟ هۆکاری تووشبوون بە مایسیری چییە؟

و/ نەخۆشی مایسیری یەکێکە لە باووترین نەخۆشییەکانی ناوچەی کۆم و دووبرۆ، وە لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا هەیە. نەخۆشییەکە هەندە بڵاوە کە لە هەر سەد کەس دە کەس ئەو نەخۆشییەیان هەیە، قەت مایسیری بۆ نەخۆشی مەترسیدار ناگۆڕدرێت بەڵام پێویستە پێشئەوەی بە یەکێک بگووترێت کە نەخۆشی مایسیری هەیە پزیشک تەماشا بکات بزانێت: ئایا ڕاستە ئەو نیشانانەی کە نەخۆشەکە مەزەندەی بۆ دەچێت کە بە هۆی مایسیرییەوەیە ئەو نەخۆشییەیە یان بە هۆی نەخۆشییەکیترەوە ئەو نیشانانەی هەیە، وە لەبەر ئەوەی نیشانەکان لە ناوچەی کۆم و دووبرۆ هاتووە لە شەرمان هەر شاردووتییەوە و نەیزانیووە کە نەخۆشییەکە مایسیری نییە و نەخۆشیەکیدییە. مایسیری بە هۆی کشان و فراوان بوونی چەند شینە دەمارێکی ناوچەی دووبرۆ و کۆمەوە دەبێت، کە لەبەر ئەوەی ئەو شینە دەمارانەی ناوچەی دووبرۆ و کۆم کە کشان و توانای تەزبوونەی نامێنێت و وەکو زیادە گۆشتێک لە ناوچەی دوو برۆ و کۆم دێتە دەرێ و دەووترێت کەسەکە نەخۆشی مایسیری هەیە. دیاری کردنی ئەوە ئەرکی پزیشکی نەشتەرگەرییە و پزیشک دەبێت ناوچەی کۆم و دووبرۆ ببینێت، کە زۆر بە ئاسانی دەست نیشان دەکرێت. وە هۆکاری تووشبوون بە مایسیری چەندانێکن، هەرچەند هۆکاری تەواو نەزانراوە و هەمووی بە مەزەندە لۆمە دەکرێت بەڵام ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی دروست بوونی مایسیری، ئەمانەن: کەم خواردن و نەخواردنی ئەو خۆراکانەی کە بڕی زۆریان لە ماددەی ڕیشاڵ و سلیلۆز تێدایە، وەکو سەوزە و میوە. وە هەروەها خواردنی ئەو خۆراکانەی کە بە خۆراکی خێرا ناسراون، کە زۆر چەورن و سەوزە و میوەیان کەم تێدایە و خۆراکە ناتەندروستە، نارەوانی (قەبزی) درێژخایەن و ڕەقبوونی پیسایی بە جۆرێک نەخۆشەکەش باسی دەکات، دەڵێت: وەکو حولە! دانیشتنی زۆر و بۆماوەی زۆر و کەم جوولەیی و وەرزش نەکردن، کۆخەی درێژخایەن، لە ژنان زگ و زا کردن و منداڵبوون، قەڵەوی و زیاد بوونی کێشی لەش، جگەرەکێشان و ئیش و کاری قورس، وەکو: عەمباڵی کردن یان بەرز کردنەوەی قورسایی.



ڕیخەڵۆکە کۆرە

Appendicitis

ڕیخەڵۆکە کۆرە (Appendix) بریتییە لە پارچەیەکی ڕیخەڵۆک لە شێوەی لوولەیی لە لایەکەوە قەپاتە و شێوەی لە کرمێک دەچێت، هەر بۆیە لە زمانی عەرەبی بە (الزائدە الدودیە) ناوی دەبرێت. ئەو شێوە لوولەییە کە لایەکی قەپاتە و لایەکەیتری بە بەشی یەکەمی ڕیخەڵۆکە ئەستوورەوە بەستراوە، لە قوژبنێکەوە. ناوپۆشی ڕیخەڵۆکە کۆرە هەندەک شلەی لینج دەردەدات بۆ ناو ڕیخەڵۆکە گەورە، وە لە دیواری ڕیخەڵۆکە کۆرە لیمفەخانەکان هەیە کە بەشێکی گرنگی کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤە. درێژی ڕیخەڵۆکە کۆرە نزیکەی (٨ – ١٠ سم) دەبێت، وە دەکەوێتە بەشی خوارەوەی لای ڕاستی زگ. ڕیخەڵۆکە کۆرە بە زۆری باوە لە نێوانە تەمەنی (٥ – ٤٠)ساڵی، وە بە زۆری لە تەمەنی (٢٨) ساڵی باوە. لە پیاوان زۆرترە وەک لە ئافرەتان و بە زۆریش لە چینی مامناوەند و لە گووندان باووترە وەک لەوەی لە ناو شارستانان، هەرچەند لە هەموو چین و تەمەنێک بینراوە. لە وولاتێکی، وەکو: وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە ساڵی (٢٠١٠ز) نزیکەی (٢٩٣٠٠٠) حالەتی تووشبوون بە نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کۆرە بوون، وە ژمارەیەکی زۆر لە متداڵان لە نێوانە تەمەنی (٥ – ١٧) ساڵی بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە سەردانی یەکەکانی فریاکەوتنیان کردووە. هەر لەو وولاتە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، لە ساڵی (٢٠١٠ز) نزیکەی (٣٥،٠٠٠) حالەتی مردن بە هۆی نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کۆرەوە مردوون.

• **هەوکردنی ڕیخەڵۆکە کۆرە (Appendicitis):** هەوکردنی ڕیخەڵۆکە کۆرە یان لە ناو خەڵکی تەنیا دەووترێت ڕیخەڵۆکە کۆرە بریتییە لە هەوکردنێک لە ناو ڕیخەڵۆکەکە کە لایەکی قەپاتە، وە لە زۆربەی کات لە ئەنجامی گیرانی لایە کراوەکەی بە هەر هۆکارێک بێت ئەو بەکتریای کە لە ناو ڕیخەڵۆکە کۆرەکەیە دەست بە زۆر بوون دەکات و هێرش دەکاتە سەر دیواری ڕیخەڵۆکە کۆرەکە دەکات و تووشی هەوکردنی دەکات. لە ئەنجامدا ڕیخەڵۆکە کۆرە پڕ دەبێت لە کێم و خێزاو و ڕیخەڵۆکە کۆرەکە بەل دەبێت و لە خۆڕا دەتەقێت و کیم و خیزاوەکە بەناو زگدا بڵاوەی دەکات و ناو زگ و پەردەی ناوپۆشی ناو زگ تووشی هەوکردن دەکات، وە دەووترێت: ریخەلوکە کورەی تەقیووە.

• **نیشانەکان:**

١. **زگ ئێشان و ژانە زگ:** یەکێک لە نیشانە باوەکان و سەرەتاییەکانی ریخەلوکە کورە، بریتییە لە ژانە زگ کە لە سەرەتا لە دەوروپشتی ناوک دەبێت و دواتر دەگوازێتەوە لای ڕاستی خوار ناوک کە ژانەکە لەوی دەوەستێت. کاتەک ژانەکە هەموو شانەکان دەگرێتەوە و هەوکردنەکە لە هەموو شانەکانی لەشە ژان و ئازارەکە زور توونده بەلام دواتر ژانەکە ئەهوەنتر دەبێت و دێتەوە خواری لە یەک خاڵ (نوقتە) دەمێنێتەوە کە دووربیەکەی لە ناوەندی ئەو ماوەیە کە لە نێوان ناوک و ئێسکی حەوزدایە و بەو خاڵە (نوقتەیە) دەووترێت: خاڵی ماک بیرنی (Mc Burney point). وە ئەگەر کەسەکە بکوخێت یان پزیشک بە دەست شوێنی ئەو خاڵە دابگرێت یان نەخۆشەکە بە پێی ڕێ بکات، لەو خاڵە



.(renal stone) هەر بۆیە یەکەم هەنگاو دەبێت پزیشک تەواو گوێ لە چیرۆکی چۆنیەتی ڕوودانی نەخۆشییەکە بگرێت و دواتر ئەو پشکنینانەی کە پێویستە بۆ دیاری کردنی نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کوێرە بکرێت، هەموو کاتیش دیاری کردن بە هۆی پشکنینی سەریری و بە مەزەندەی پزیشک دەبێت.
لەو پشکنینانەی کە پزیشک دەیکات:
أ. پشکنینی خوێن :(Blood Test) بۆ زانینی ڕێژەی خڕۆکە سپییەکانی ناو خوێن، کە ئەگەر هاتوو ڕێژەی بەرز بوو بێتەوە مانای بوونی هەکردن دەدات.
ب. پشکنینی میز:(Urine Test) دەکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت نەوەک نیشانەکان بە هۆی بوونی بەردەوە لە ڕشتەی میزەڕۆ و نەخۆشەکە نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کوێرە نەبێت، بەردی لە گورچیلە یان بۆڕی میز هەبووە و ئازاری وەکو ئازاری نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کوێرە دروست کردووە.
ت. تیشکی سینی زگ یان تیشکی ڕەش و سپی زگ (Abdominal X-Ray).
ث. سۆناری زگ .(Abdominal ultrasound)
ج. تیشکی تەندووری :(Abdominal CT scan) لە هەندەک لە حالەتەکان پێویست بە کردنی تیشکی تەندووری دەکات.

• چارەسەر کردنی ڕیخەڵۆکە کوێرە: هەرکە زانرا کە کەسێک تووشی نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کوێرە بووە، ئەوا: هیچ پێویست بەخۆ گنخاندن و بەدوا خستنی چارەسەر ناکات. لەبەر ئەوەی نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کوێرە هەموو کات دیاری کردنی لەسەر پشکنینی سەریرییەوە وەستاوە و دوا بڕیار بۆ پزیشکی نەشتەرگەر دەگەڕێتەوە چونکە دیاری کردنی ئەو حالەتە لەناکاو و کتوپڕە کلینیکییە و بڕیارە، بۆیە: پزیشک یەکسەر بڕیاری چارەسەری دەدات، کە: چارەسەری نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کوێرە بە نەشتەرگەری (Appendectomy) دەکرێت، ئەویش بە لابردنی دەبێت. لابردنەکەش یان لە ڕێگای کردنەوەی زگەوە دەبێت یان بە ڕێگای نازووری زگەوە (laparoscopic Procedure) دەبێت. کە بە هەر یەک لەو ڕێگایانە بێت ڕیخەڵۆکە کورەکە دەبڕدرێت و شوێنەکەی دەدووردرێتەوە، وە هەنووکە زۆربەی جار لە ڕێگای نازوورەوە کە پزیشکی نەشتەرگەری لە ڕێگای کردنەوەی کونێکی بچووک لە زگەوە سەری نازوورەکە دەباتە ژوورەوە، وە لە هەمان کاتدا ئامێرێکی بچووکتر دەباتە ژوورەوە بۆ بڕینی ڕیخەڵۆکە کورەکە. دوای تەواو بوونی ئامێرەکە دەردەکات، وە لە هەمان ڕۆژدا یان لە ڕۆژی دواتری دوای نەشتەرگەرییەکە کەسەکە دەنێردرێتەوە ماڵەوە بەتایبەتی کە پزیشک لە دەرچوونی زگی نەخۆشەکە دڵنیا بوو، ئەو کات: دەرمانی بۆ دەنووسرێت و دەنێردرێتەوە ماڵەوە. ئەوە ئەگەر ڕیخەڵۆکە کورەکە نەتەقی بێت، وە هیچ ماک و ئالۆزی دەرنەکەوت بێت. هەرچی ئەو نەخۆشانەن کە ماک و ئالۆسکەکانی نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کورەیان لەسەر دیار کەوتووە، ئەوانە ماوەی زۆرتریان دەوێت بۆ تەواو چاک بوونەوە. وە هەندەک جار کە دوای تەقینی ڕیخەڵۆکە کورەکە کێم و خێزاو دروست دەبێت لە ناو زگ، بۆیە: نەشتەرگەری دەکرێت بۆ دەرکردن و دەرهێنانی کێم و خێزاوەکە، دواتر: دوای ماوەیەک نەشتەرگەری دەکرێت بۆ لابردنی ڕیخەڵۆکە کورەکە(interval appendectomy).



(نوقتەیە) نەخۆشەکە ئازار و ئێشی دەبێت. وە ئەگەر لە سەر یەک لە لا تەنیشتەکان پاڵداتەوە یان لاقی بو بەرە خوی بهێنێتەوە، وە ئەژنوی لە باودش بگرێت ئازارەکە نامێنێت.
٢. هێلنج و ڕشانەوە، وە نەمانی ئارەزووی خواردن: وە ئەگەر ڕیخەلوکە کورەکە بتەقێت، دەنا نەخوشەکە قەت مگیزی بو خواردن ناچیت. تەنانەت ئەگەر بونی خواردنیشی بۆ بچیت بیزی لە خواردن دەبیتەوە، جاری واهەیە دەکەلی دەرشیتەوە.
٣. بەرز بوونەوەیەکی کەم لە پلەی گەرمی لەش.
٤. ڕەوانی (زکچوون = ئیسهال) یان نارەوانی (قەبزی).
٥. زگ دەوا کردن و بوونی غازات لە ناو زگ و زگ پەلبوون.
• ماک و ئالوسکەکانی ریخەلوکە کورە (Complications):
١. تەقینی ڕیخەلوکە کورە: یەکێکە لە ماک و ئالوسکە مەترسیدارەکانی نەخوشی هەوکردنی ڕیخەڵۆکە کوێرە، کە: دوای ماوەیەک لە بوونی هەوکردنەکە ڕیخەڵۆکە کورەکە دەتەقێت و هەموو هەوکردن و ئەوەی دەناو ڕیخەڵۆکە کوێرە هەیە وەردەبێتە ناو بۆشایی زگ و دەبێتە هۆی هەوکردنی پەردەی ناوپۆشی ناو زگ. هەرکە ڕیخەڵۆکە کورەکە تەقی لە هیکەوە نەخۆشەکە هەست بە نەمانی ئازارەکە دەکات و کەمێک ئارام دەردەکەوێت، بەڵام ئەوە هەندەی نابات نەخۆشەکە زگی بەل دەبێت و غازاتی زۆر دەبێت و هەست بە ئازار دەکات.
٢. هەوکردنی پەردەی ناوپۆشی ناو زگ (Peritonitis): ئەو حالەتێکی زۆر کتوپڕە و دەبێت چارەسەری تەواو و هەنووکەیی و دەمودەستی بۆ بکرێت.
٣. کێم لە ڕیخەڵۆکە کوێرە :(Appendiceal Abscess) دوای هەوکردنەکە ڕوویدا و چارەسەر نەکرا، هەندەک جار دەبێتە کێم و خێزاوی ڕیخەڵۆکە کوێرە.
• دیاری کردن: زۆر نەخۆشیتر هەن، کە: هەمان نیشانەکانی ڕیخەڵۆکە کوێرە دروست دەکەن و کت و مت بەو دەچن، بۆ نموونە: کۆمەڵە کیسی هێلکەدانەکان، دووگیانی بوون لە دەرەوەی منداڵدان (ectopic pregnancy) و بەردەکانی گورچیلە



IS NOT PATIENT

ئۆتیزم

خوود تەنیایی

AUTISM

بۆ یەکەم جار لە سالی (١٩٤٣ز) پزیشکێک بە ناوی (Kanner) باسی ئەو نەخۆشییەی کردووە، کاتێک هەندەک جۆری ڕەفتاری نائاسایی لەو مندالانە تێبینی کرد کەواحیساب دەکران گێل و کەم فامیدە و نازدارن! ڕەفتارەکەشیان ئەوە بوو کە زۆر لەخۆ ڕادەمان و بیرکردنەوەیان زۆر بوو، وە خۆیان دەخواردەوە بە جۆرێکی زۆر ناواقیعیانە. وە ئەو جۆرە مندالانە هیچ وەرامەک نادانەوە، وەکی ئەوەی کە هەموو هەستەکانی لە دەست دابێت. ئەمەش وادەکات کە بە هیچ شێوەیەک توانای پێکهێنانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بە دەوروبەرەوە نەبێت، وە دوورە پەرێز بێت. نەخۆشی خوود تەنیایی کلاسیکی یەکێکە لە بەناوبانگترین جۆرەکانی کۆمەڵە نەخۆشییەکی فێر بوون و قسە کردن کە بە کۆمەڵە نەخۆشییەکانی خوود تەنیایی Autism Sepctrum Disorders =) ASD) دەناسرێن. کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ نەخۆشی خوو تەنیایی (ئۆتیزم) بەوەی دەناسێنێت کە وەستانێکی گەشە کردنی لەناکاوە و هەتا هەتایی بەردەوام دەبێت، وە بە شێوەیەکی دیار لە یەکەم سێ ساڵی تەمەن دەبینرێت و دەناسرێتەوە. ئەو نەخۆشییە لە هەر دە هەزار مندال (کوڕ و کچ)، تەنیا یەک مندال تووشی دێت. وە کوڕان چار هێندەی کچان زیاتر تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن، وە لە سەرانسەری جیهان دەبینرێت و هەموو چینەکانی کۆمەڵگا تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن. وە هیچ هۆکاری دەوروبەر و دەروونی نەزانراوە، کە ببێتە هۆی نەخۆشی خوود تەنیایی.

• نیشانەکان: ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی خوودتەنیاییان هەیە، سێ سیفەتی هاوبەشییان هەیە:

١. گرفت لە هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی و تێکەڵ بوون لەگەل خەڵک.

٢. گرفت لە قسە دەرکردن و قسە کردن و دەربڕین.

٣. ڕەفتاری دووبارە بووەوە یان گرنگیدان بە شتانێک کە بێتامە.

لەوانەیە ئەگەر مندالە بە ناوی خۆیشی بانگ بکەیت، هیچ وەرامێکت نەداتەوە هەتا هیچ نایەوێت چاوی بە چاوت بکەوێت و خۆی لێدەدزێتەوە. هەروەها ئەو جۆرە مندالانە لە بیر و بۆچوون و هەستی خەڵکانیتر ناگەن چونکە توانای لێکدانەوەی دەلالەتە کۆمەڵایەتییەکانیان نییە، بۆ نموونە: لە شێوازی دەنگ و نیشانەکانی دەم چاو ناگەن. وە هیچ سەیری دەموچاوی

AUTISIM



کەسانیتر ناگەن، وە هەست بە هەست و سۆزی کەسانیتر ناکەن. زۆر لەو منداڵانەی نەخۆشی خوود تەنیاییان هەی حەرکات و جوولەی دووبارە بووەوە دەکەن، بۆ نموونە: لەرزین یان سوورِ خواردنەوە یان خۆیان ئازار دەدەن، بۆ نموونە: پەنجەی خۆی دەگەزێت یان سەری خۆی لە دیواری دەدات. هەروەها ئەو جۆرە منداڵانە درەنگتر لە منداڵی هاوشێوەی خۆیان دێنە قسە کردن یان دوای هەمووان دێنە دووان، وە لە باتی بڵێت: من، هەموو کات ناوی خۆی دێنێت. وە ئەو جۆرە منداڵانە لەگەل منداڵانیتر لەخۆوە گەمە ناکەن، وە هەموو کات وەکو شتەکی بێ گیان سەیری ئەو منداڵانەیتر دەگات نەک وەک منداڵ. زۆر لەو منداڵانە هەست بە ئازار ناکات بەڵام زۆر هەستیار دەبن بە دەنگ یان بەرکەوتن یان وورژێنەکانیتری هەستەوەری، ئەو هەموو کاردانەوە رەفتارییە نامۆییانە کاردانەوەی سلبییان بۆ لە ئامێز گرتن و لە باوەش گرتن. ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی خوودتەنیایی)ئۆتیزم)یان هەیە زۆرتر لەوانیتر تووشی نەخۆشییەکان دەبن، بۆ نموونە: نەخۆشی کرۆمۆسۆسی سێکسی بەزیوو، وە نەخۆشی (TUBEROUS SCLEROSIS) و خووداری و دیاردەی (tourete) و بەدوا کەوتن لە خێندن و فێربوون و کەم هۆشی. وە بێئەوەی هۆیەکی دیاری کراو دیار بێت، نزیکەی (٢٠ – ٣٠٪) ی ئەوانە بە گەیشتنیان بە تەمەنی جەوانی تووشی نەخۆشی خووداری دەبن. یەکەم نیشانە کە خانەوادەی نەخۆشەکە تێبینی دەکەن، ئەوەیە: کە لە رووی کۆمەڵایەتی دوا دەکەوێت. هەر لە تەمەنی زووەوە منداڵەکە تێکەڵ بەوانیتر نابێت، وە زۆر دادەمێنێت. هەروەها هەندەک منداڵ هەیە کە بە شێوەی ئاسایی خۆیان گەشە دەکەن، دواتر لە هیکەوە گەشەکەیان دوا دەکەوێت و گرنگیدانیان بە لایەنی کۆمەڵایەتی نامێنێت.

- دیاریکردن: نەخۆشی خوودتەنیایی (ئۆتیزم) یەک بار نیشانە دروست دەکات، هەر لەبەر ئەوە ئەوانەی کە بە سووکی تووشی بوون یان ئەوانەی دەگەل نەخۆشی خوودتەنیایی نەخۆشییەکی بە شدەتتریان هەیە، دیتنەوەیان هەندە ئاسان نییە! پزیشکان پشت بە زۆر نیشانانە دەبەستن بۆ ڕێنوێنی کردنیان بۆ دیاری کردنی نەخۆشی خوود تەنیایی، لەوانە:

١. نەتوانین لە دەستکەوتنی هاوڕێ و برادەر.
٢.توانای قسەکردن و بەردەوام بوون لە قسە کردنی لەگەل خەڵکانیتر نابێت.
٣. توانای بیر کردنەوە و گەمە کردنی لەگەل ئاووکوفی خۆی نابێت.
٤. بە کارهێنانی زمانێکی دیاریکراو و دووبارە بووەوە، وە بە ڕێگایەکی ناسروشتی.
٥. ئەو بوارانەی کە گرنگی پێدەدات دیاری کراو و زانراوە، بەوەی کە بە چڕی دەیکات و تەواو خووی دەداتێ.
٦. خۆ خەریک کردن بە هەندێک شت و بابەت.
٧. زۆر دەست گرتن بە ڕۆتینیات و هەندە کەشی دیاری کراوەوە.

زۆر لە پزیشکان لیستێک لە نیشانەکان یان ڕێگایتر بۆ دیاری کردنی نەخۆشی خوودتەنیایی بەکار دێنێت، وە کاتێک ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییە هەبوو ئەو کات پشکنینیتر بەکار دێت. لەبەر





tism goes without help, the harder they are to reach.

ئەوەی نەخۆشی خووتەنیایی دیاردەیەکی ئاڵۆزە، بۆیە پێویست بە لیژنەیەکی پزیشکی لە پزیشکەکانی دەماری و دەروونی و پسپۆڕی قسە و پسپۆڕانی بواری کۆمەڵایەتی بۆ کۆبوونەوە لەگەڵ خانەوادەی ئەو منداڵەی کە نەخۆشی خوود تەنیایی لێ دیاری کراوە. دیاری کردنی ئەوەی کە منداڵێک تووشی نەخۆشی خوود تەنیایی بووە، دەبێت هەموو نیشانەکان لەگەڵ ئەو خشتەیە بگوونجێت کە بە ڕێبەری دیاریکردن و ئاماری نەخۆشییە ژێرییەکان – نەخۆشی خوود تەنیایی = (DSM-IV، ICD–١٠ ناوزەد دەکرێت.

• ڕێبەری چوارەمی دیاریکردن و ئاماری نەخۆشییە ژێرییەکان (DSM IV): بە پێی ڕێبەری چوارەمی دەستنیشانکردن و ئامارکاری بۆ نەخۆشیە ئەقلیەکان (DSM IV)، کرداری پۆلێن کردنی ئۆتیزم ئەمانە لە خۆی دەگرێت:

یەکەم: (٣) بەند هەر یەکێکیان لیستێک لە خۆی دەگرێت، وە بەلایەنی کەم شەش لەم نیشانانە لە تووش بووی ئۆتیزم دێتە جی، بەمەرجێک (٢)یان بە لایەنی کەم لە بەندی (١) بن و (١) کێکیشیان لە هەر یەک لە بەندەکانی (٢) و (٣) بێت:

١- کەم و کوڕی لە مامەڵە کردنی کۆمەڵایەتی (دوو لە نیشانەکان بەلایەنی کەم):

أ. کەم و کوڕی لە بەکار هێنانی دەربڕینی جوولەیی هەمە جۆر، وەک: تێڕامان لە چاوی ئەوانیتر ((eye to eye gazeو دەربڕینەکانی ڕووخسار و باری لەش، و ئاماژە کردن بە مەبەستی ڕێکخستنی پێوەندی کۆمەڵایەتی.

ب. سەرنەکەوتن لە پەرەپێدانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دوو کەسی کە گونجاو بێت لەگەڵ ئاستی و پێشکەوتن.

ت. کەم و کوڕی لە هەوڵە خۆ کردەکان، بۆ بەشداری کردن و بە سەر بردنی کاتێکی خۆش و بە دەست هێنانی دەستکەوت لە گەڵ ئەوانیتر، بۆ نموونە: (کەم نمایش کردن و هێنانی شت - ئاماژە کردن بە بابەتێک کە جێی بایەخی ئەوانیتر بێت).

ث. کەم و کوڕی لە پێوەندی کۆمەڵایەتی و سۆزداری، وەک: بەشداری نەکردنی چالاکانە لە یارییە کۆمەڵایەتییەکان و بایەخدان بە چالاکییە تاکە کەسیەکان و بەشداری پێکردنی ئەوانیتر وەک ئامرازێک یان وەک یارمەتیدەرێکی میکانیکی لەم چالاکییە.

٢- کەم تەرخەمی لە پێوەندیەکان (یەکێک لە نیشانەکان بەلایەنی کەم):

أ- کەم و کوڕی یان دواکەوتن لە گەشەکردنی زمانی ئاخاوتن (بەشداری ناکات لەو هەوڵانەی کە دەدرێن بۆ بەکارهێنانی شێوازیتر، وەک: زمانی هێما و ئاماژەدان).

ب- بوونی کەمتەرخەمیەکی دیار لەوانەی کە ئاستی ئاخاوتنیان باشە، لە دەست کردن بە گفتووگۆ لەگەڵ کەسانیتر یان بەردەوام بوون لەگەڵیان.

ت- گۆڕینی قسە یان دووبارە بووە وە، زمانێکی هێمایی تایبەت، کە پشت دەبەستێت بە بەریەککەوتن.

ث- کەم و کوڕی لە یارییە خۆکردە هەمەجۆرەکان، کە ئەندێشە ڕۆڵی تێدا هەیە یاخود ئەوانەی لە سەر بنەمای چاولێکەری ئەنجام دەدرێن و گونجاوە لەگەڵ ئا ستی گەشە کردن.

٣- بەکارهێنانی شێوازی جیا لە ڕەفتار کردن و بایەخدان و چالاکی دووبارە و ڕاگوڕ (یەکێک لە نیشانەکان بەلایەنی کەم):

أ- خۆ خەریک کردنێکی تەواو و ناسرووشتی تێڕامانێکی قووڵ، لە بەجێگەیاندنی یەکێک یان زیاتر لەو کارە بایەخدارە ڕاگوڕانە.

ب- نەبوونی نەرمیەکی روون و دیار، بەمەبەستی خۆ گونجان لەگەڵ هەر گۆرانکاریەکی کە لە ژیانی ڕۆژانە یان مەراسیمەکانی ژیان روو دەدات.

ت- جمو وجۆلی دووبارە و دژ بەیەک (وەک چەپڵە لێدان بە دەستەکان یان قاچەکان یاخود نووشتاندنەوەیان، ئەنجامدانی هەندێک جوولەی ئاڵۆز بە جەستە).

ث- خەریک بوونێکی بەردەوام و دوور و درێژ بە شتە لاوەکییەکان بێ ئەوەی لە هەموو گۆشەکانەوە سەیری شتەکە بکات.

دووەم: دواکەوتن یا پشێوی کەوتنە نێو کاری یا پێشەی یەکێک بەلایەنی کەم لەو کار و پێشانە ی خوارەوە بەر لە تەمەنی (٣) ساڵی:

١- کارلێکردنی کۆمەڵایەتی.

٢- بە کار هێنانی زمان لە پێوەندی کۆمەڵایەتی.

٣- یاری هێمایی و ئەندێشەیی.

• هۆکاری تووشبوون: لە زۆربەی حاڵەتەکان هۆکاری تووشبوون نەزانراوە، بەڵام مەزەندە دەکرێت کە هۆکاری بۆماوەیی و دەوروبەر و ب ەرگری و میتابۆلیزمی (metabolic) کار لە بەرەو پێشچوونی نەخۆشییەکە دەکەن. وە لە ڕووی بۆماوەییەوە بە تەنیا یەک بۆهێڵ نابێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی خوودتەنیایی بەڵکو کۆمەڵە بۆهێڵێک کاتەک هەموو بە یەکەوە کۆ دەبنەوە، ئەگەر و مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی ئۆتیزم زیاد دەکەن. وە ئەو خێزانانەی کە منداڵێکیان تووشی نەخۆشی خوودتەنیایی بووە، ئەوا: ئەگەری تووشبوونی منداڵێکیتر لەو خێزانە (٣ – ٨٪)یە. هەرچی ئەو منداڵە جمکانە (دووانە)ن کە لە یەک هێلکەی پیتراوەوە هاتوون، ئەگەر یەکێکیان تووشی نەخۆشی خوودتەنیایی بوو بێتن ئەوا: ئەویتر ئەگەری (٣٠٪)یە بۆ تووشبوون بەو نەخۆشییە. وە هەموو دیراسەکان ئەوە دەسەلمێنن، کە: ئەو منداڵانەی کە یەکێی لە کەسە نزیکەکانی تووشی نەخۆشی خوودتەنیایی بووە، ئەوا: ئەگەر و مەترسی زۆرترە بۆ تووشبوون لە منداڵێک کە کەسی تووشی خوودتەنیایی (ئۆتیزم) نەبووە. لە هەندەک لەو منداڵانەی کە تووشی نەخۆشی ئۆتیزم بوونە، پەیوەندی حاڵەتی نەخۆشیترەوە هەیە، بۆ نموونە: نەخۆشییە زگماکییەکانی وەکو: تووشبوون بە سۆریکەی ئەڵمانی (rubella)، دەردە پشیلە (toxoplasmosis)، وە هەندێک نەخۆشی بۆماوەیی، وەکو: (tuberous sclerosis) و هەندەک نەخۆشی کە تووشی کۆرپە دێت دوای لە دایک بوونی، وەکو: هەوکردنی پەردەی مێشک (Bacterial Meningitis). وە ئەو نەخۆشییانە بە هۆکاری ئۆتیزم دانانرێن، لەبەر ئەوەی زۆر لەوانەی ئەو نەخۆشییانەیان هەیە نەخۆشی ئۆتیزمیان نییە. ئەوەی زانراوە، هۆکاری بۆماوەیی و هۆکاری دەوروبەر بەیەکەوە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ئۆتیزم لە هەندەک لە خێزانەکان زیاد دەکات، ئەوەش بووەتە هۆی ئەوەی کە چەندەها بیردۆز بۆ ڕۆن

To Reach

The longer a child with au

کردنەوەی هۆکاری تووشبوون بێتە کایەوە، لەوانە: لەوانەیە ئۆتیزم بە هۆی ئەو جیوەیە بێت کە لە ماکوتەکان (vaccines) هەیە یان لەوانەیە ئۆتیزم بە هۆی ئاریشە دەروونییەکانەوە (emotional trauma) تووشی منداڵەکە بێت بەتایبەتی ئەو ئاریشە دەروونیانە کە بە هۆی دایک و باوکی خراپەوە تووشی منداڵەکان دەبێت.

• چارەسەر: هیچ چارەسەرێکی بنبڕ بۆ نەخۆشی ئۆتیزم نییە، هەموو چارەسەرییەکان بۆ چارەسەری نیشانەیەکی دیاری کراون و کەمێک نەخۆشییەکە باشتر دەکەن بەڵام تەواو چارەسەری ناکەن؟! وە باشترین چارەسەریش ئەوانەن کە بۆ لابردنی نیشانە گرنگەکانی نەخۆشی ئۆتیزم بەکار دێت (خراپی پەیوەندی کۆمەڵایەتی، گرف لە پەیوەندی جەستەیی و قسە کردن و گرنگییە ڕۆتینییەکان). زۆربەی پزیشکان هەموو ڕێگا جیاوازەکان بۆ چارەسەر کردن بە کار دێنێت، کە ئەوانیش ئەمانەن:

١. چارەسەری ڕەفتاری و فێر بوون: کەسانی پسپۆڕ چەندان جار کۆبوونەوە و دانیشتن لەگەڵی دەکەن بۆ ئەوەی فێری تواناکانی بدات، وە منداڵەکە فێری تواناکانی کۆمەڵایەتی و زمانەوانی و قسە بکات. ئەو دانیشتنە لەگەڵ کەسوکاری ئەو منداڵەی نەخۆشی خوودتەنیایی هەیە، ئەمەش ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ ئەو گۆڕاکارییە دەکات کە ئەگەر هاتوو منداڵێکی تووشبوو بە خوودتەنیایی لە ماڵ هەبێت.

٢. چارەسەر بە دەرمان: زۆر جار پزیشکان دەرمانی هێورکەرەوە بۆ نیشانەکانی خەمۆکی و هەرا و وەسواسی دەنووسن، وە دەرمانەکانی دەروونی بۆ ئەوانەی کە نیشانەی توندی دەروونییان هەیە. هەرچی ئەو منداڵانەن کە خووداریيان هەیە، لەوانەیە پێویستی بە دەرمانێک یان چەند دەرمانێک هەبێت بۆ نەهێشتنی خووداریی.

٣. چارەسەریتر: زۆر چارەسەریتر بەکار دێن بەڵام هەمووان لە سەری کۆک نین، بەوەی کە مفایان دیار نییە و تەواو دیراسە نەکراون! هەر بۆیە نابێت بەکار بێن. هەندەک لەو چارەسەرییانە پێویست دەکات تەواوکەرەکانی خۆراک (vit B١٢، vit B٦) هەندەک دژە زیندەگی و هۆرمۆنی سکریتین بەکار بێت.

The Harder They Are

AUTISM

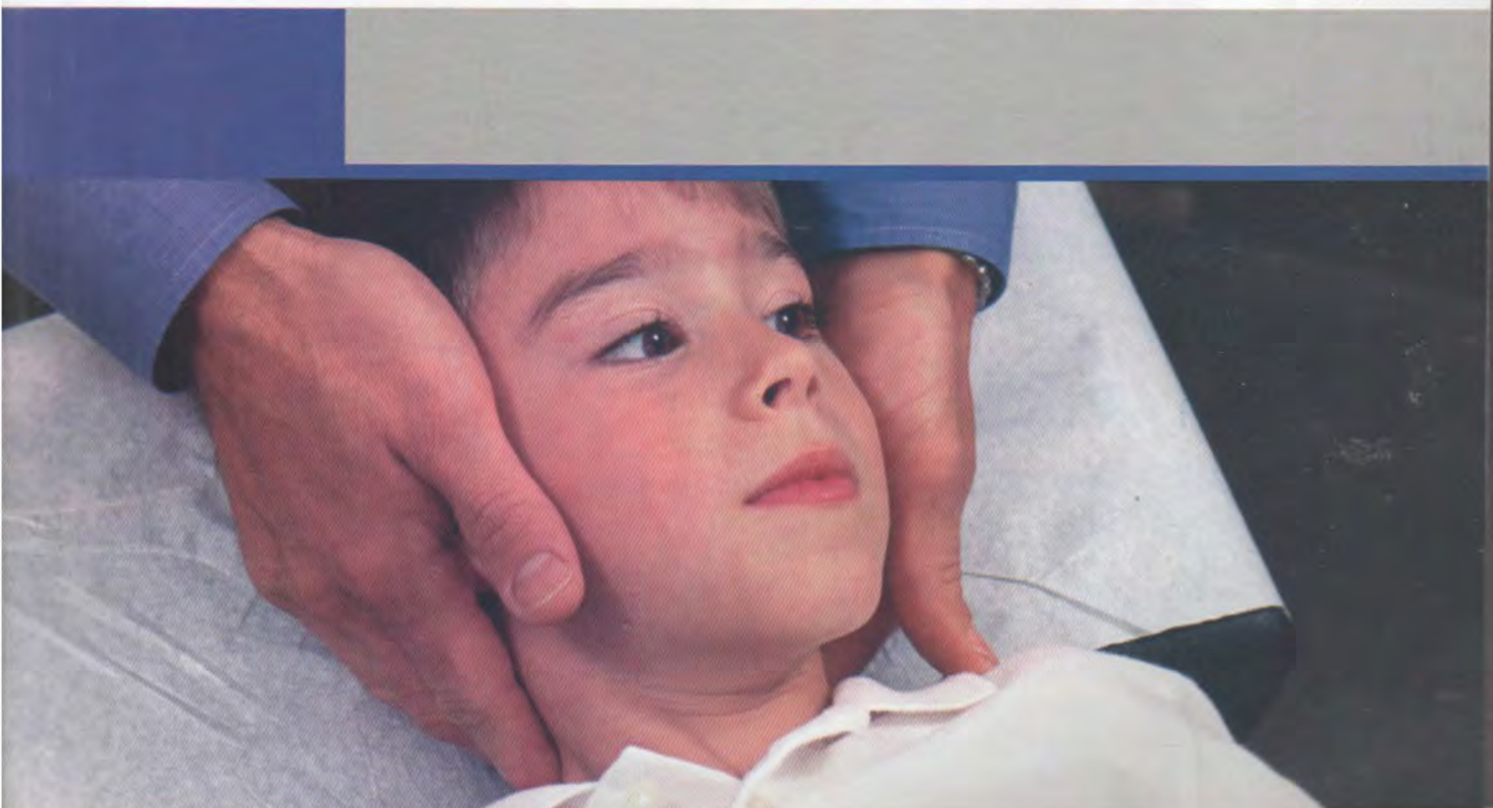
لە وڵاتی مامە سامیش دا..!

و. د.فیصل بلباس

مـن خـۆم، پێشـان و ئێسـتاش لـەو بـاوەڕەدام و لـەدوا ڕۆژیشـدا هـەر لەسـەری دەمێنمـەوە کـە ئـەوەی بـە ڕێکخـراوە نێودەوڵەتییـەکان ناودەبرێن، پێم وایە لەوە پتر نین کە ڕێگایەک بن لەو هەزار ڕێگایانەی کە جیهانی پێشکەوتوو دەیانگرنەبەر بۆ دزی کردن لە جیهانی دواکەوتوو. بەڕاستیش – یاسا پیاوی گێل ناپارێزێت – ئێمە سەرەتا دەست بە پاڕانەوە دەکەین لێیان، بۆ ئەوەی بە ئەندام لە ڕێکخراوێکدا وەرمان بگرن، بەمەش ئەوان سەرکەوتنێکی ڕەمزی بە دەست دێنن. ئەوجا ئابوونەی ئەندام بوونمان دەدەین و بەوەش سەرکەوتنێکی دارایی بە دەست دێنن. لەدواییشدا هەر ئەو ڕێکخراوانە بەکار دەهێنرێن بۆ دەرکردنی ئەو بڕیارانەی کە ڕێگە بۆ سوپاکانیان خۆش دەکات ڕامان ماڵن و ڕاستەوخۆ، لەژێر ناوی جیاجیای وەک هێزی هاوبەش و پاراستنی ئاشتی و.. تا دەگاتە هێنانە جێی شەرعیەتی نێودەوڵەتی، داگیرمان بکەن، بەوەش سەرکەوتنی سەربازیان بۆ دێتەجێ. خاوەن بەختی هەرە گەورەش ئەو کەسانەن کە لەناو ئەم جۆرە ڕێکخراوانەدا کار دەکەن، چونکە کار کەمە و دەستکەوتیش زۆر. ئاهەنگی پێشوازی، ئاهەنگی بەڕێکردن، ئاهەنگی هاتنی فەرمانبەرێکی تازە و ئاهەنگی بە ڕێکردنی یەکێکی کۆن، ئاهەنگەکانی بە ئەندام وەرگرتنی وولاتێک و هی دەرکردنی وولاتێکی دیکە، ئاهەنگی دووبارە بە ئەندام وەرگرتنەوەی وولاتە دەرکراوەکە، ئاهەنگی وەرگرتنی پۆستی سەرۆکایەتی لە لایەن یەکەمین ئەفریقیا نشین و ئاهەنگی بوونە سەرۆکی یەکەم کەسی ئاسیایی، ئاهەنگی بوونە سەرۆکی یەکەم ژن و ئاهەنگی ماتەمینیی مردنی یەکەمین سەرۆکی ڕێکخراوەکە، ئاهەنگی ئاهەنگەکانی سەرکەوتنی پرۆژەیەکی دیارکراو و ئاهەنگی لە بیر کردنی سەرنەکەوتنی پرۆژەیەکی دیکە. ئاهەنگە سەوزەکانی هاوڕێیانی ژینگە و ئاهەنگە شینەکانی هاوڕێی دەریا و ئاهەنگی سپی لە پێناو ئاشتیدا.. بێگومان ئاهەنگی سووریش لەبەر خاتری ئەندامە عەرەبەکان. ئەوەندەی خۆدەرخەران بە خۆش ویستنی سروشت و ئاشتی لە یەکێک لەو ئاهەنگانەدا مەی هەڵ دەقوڕێنن، زۆر لەوە پترە کە باپیرانمان لە شاری (یەسریب)، لەو ڕۆژە دیارەی کە ئایەتی حەرام کردنی مەی تێدا هاتە خوارێ، هەڵیان ڕشت. ئەو کەسەی کە فێری ئەو کەش و هەوایەی ناو ئەو ئاهەنگانە نەبوو بێ لەوانەیە پێی خۆشبن، بەڵام ئەگەر لە تاکە ڕۆژێکدا لە سینیانیاندا ئامادە بێت ئەوە خۆی لەخۆیدا دۆزەخێکە.

بەڵام ئەوە ئەمریکایە! لەبیرتە.. خەونی ئەمریکایی..؟ بە باکگراوندێکی ئاڵای پڕ لە ئەستێرە گەشەکانی، بەو چەنگە تایبەتەی سوپەرمان هەیەتی. بەو خۆشیەی کە لە دەم و چاوی هەموو بەشداربووواندا دەیبینین لە بەرنامەکەی دکتۆر (فیل)دا.تکایە پێم مەڵێ ئەمە شەیتانی گەورەیە. هەموومان وا دەڵێین، پاشانیش لەگەڵ یەکەم داوەتنامەدا دەچینە سەردانی.

داوەتنامەکەی ئەمجارە زۆر لە هەویا و سەلیقە سەیرەکانی من دوور بوو، کە من هەمیشە حەزم لەوە بووە بەو کەسانە پێبکەنم کە دەیانەوێ ژنەکی دیکە بە دزیەوە بێنن. ئەو کۆنگرەیەی کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکاندا دەبەسترا، کۆنگرەیەکی زانستیی پاک بوو و هیچ گومانێکی سیاسیی تێدا نەبوو، یان ئەوها خەریک بوو خۆمی پێ قایل بکەم. شاند لە هەموو شوێنێکی ئەم جیهانەوە هات بوون. پێکەنینی بێتام، زرینگەی پێکدادانی بەرداخان، ئەو شاگردانەی کە شتی وایان دەگێڕا هەر لێی تێناگەی چییە و زۆریی لەخۆت دەکەی بۆ ئەوەی یەکسەر یەکێکیانی لێ قووت بدەی، پێش ئەوەی خانەخوێ ئەمریکاییەکەت، پێت بڵێ: ئەمە ماسی سەلەموونە کە ناو هەناوی دەرهێنراوە و دەنکە توویێکی بە ڕوونی زەیتوون برژاوی لەجێ دانراوە، ئەوجا بە ناوێکی لەسەر کێشی (ئەکسلاسیسۆن ستراوبەری) دەتخرۆشێنێ و تۆش بە تەواوی بڕواوە سەری بۆ دەلەقێنی کە گوایە زۆر بە قووڵی تێی گەیشتووی. هممممم.... چەند لەمێژە تامیم نەکرووە..! دەزانی لە (ئەرابیا) لە هەموو جەمێک زۆریت لێدەکرێ کە گۆشتی حوشتر بخۆی..! ئەویش سەری دەلەقێنی کە تێت دەگات و هاوسۆزیشتە. میسریەکان دەڵێن (خوێن دەبزووێ)، ئەم دەستەواژەیە ئەگەر لەو کەش و هەوا ژەهراوییەدا نەبێ، تێی ناگەی. ئەم شاندەم بینی و لە سمێڵە بابڕەکانیانەوە زانیم کە عارەبی خۆمانن. یەکترمان ناسی و





دەرکەوت شاندەکە عێراقیین. شاندی عێراقیان یەکسەر لە دوای داگیرکردندا لە ئەمریکان! هەندێکیان بەختیار دیار بوون کە لە وڵاتی (مام سام) دان. ئەو وڵاتەی کە لە بەندەیی بتە بەعسییەکانی ڕزگار کردن و ئەوانی دیکەش تووڕە و توووند دیار بوون و هیوایان دەخواست کە کەرکێکی لەوەی (دوگمەکە داگرە و برۆ بە هەشتی)یان لەبەر دابووایە. فەیسەڵ لەم جۆرەی دووەمیان بوو. هاوڕێیەتیی برادەرە عێراقییەکانم زۆر پێ خۆش بوو. وەک دەزانری گەلی عێراق گەلێکی پێشکەوتنخواز و هەست ناسکی تەواوە. جەمێک لە (پاچە) یان سەروپێی بەرخێک لە بەیانیاندا دەخوات. لە تەمەنی شەش ساڵیدا فێری چەک بەکارهێنان دەبێ. هەر دەبینی یەکێک بەرۆکی ئەویدیکەی گرتووە و سەری بەدیوار دادەدات بەوەی گووایە ئەوە گاڵتەی لەگەڵدا دەکا...گەمەیە گەمە. هتد. لەو ڕەفتارانەی کە بە بنەمای نەرمی و ڕێز لێنانی دادەنێن، بەڵام خۆشیی ڕاستەقینە ئەو کاتە دەبێ کە لایەنە ڕکابەرەکان دەست دەکەنە پیلەکە لە سەر لایەنی ئەرێنی و نەرێنیی بوونی ئەمریکیەکان لەناو عێراقدا. نزیکەی هەموو نیو کاتژمێرێک دەکەوتینەوە ناو گێژاوی ئەو مشتومڕە. لەلای هەندێکدا دەگەیشتە ئەو ئاستەی کە نزیک دەبۆوە خۆی باوێتە ناو کۆشی (سی ئای ئەی)ەوە ئەوەندە بە (ئەحمەد چەلەبی)یدا هەڵدەگووت. لەلای ئەویدیکەدا نزیک دەبوو بکەوێتە ناو باوەشی (گوانتانامۆ)وە ئەوەندە زۆری بە (بن لادن)دا هەڵدەگوت.. لەیەکێک لە شەوە تاریکەکاندا نانی ئێوارەمان لەگەڵ جێگری ئەمینداری گشتیی ڕێکخراوەکە خاتوو (کریستینا)دا خوارد کە سەرەتا بە بەخێر هێنانی دانیشتووانی سەر مێزەکە دەستی بە قسان کرد و پرسیاری ڕووداوەکانی لێ کردن تا گەیشتە (فەیسەڵ) و پرسیاری وڵاتەکەی لێکرد و ئەویش گوتی: عێراقییم. هەموو ئامادەبووان کەوتینە بینەوبەردەیەک لە سەر ڕەوشێک کە لە مێژووی نوێی سیاسەتدا زۆرترین گفتوگۆ هەڵدەگرێت کە (بەرهەڵستکاریی عێراق)یە. بنەچەکەی، پێکهاتەکەی، دروست بوونی، پاڵەوانەکانی، سیمبولەکانی، سەر بە کێن؟ ئایا هیچ سوودێکی هەیە بۆ عێراق و وادەکات داگیرکەر زوو لێی بچێتە دەرێ یان شەرعیەتی بە داگیرکەر داوە لەبەر ئەوەی لە شارەزایی سیاسیی نییە..؟ ئایا هەمان نائومێدیەکانی جیهادی ئەفغانیەکان دووبارە دەکاتەوە یان دەبێتە ئەزموونی سەربەستییەکی نوێ کە لەسەر زەمینەیەکی بتەو ڕۆنراوە..؟ بێگوومان فەیسەڵ و حەیدەر لەسەر هیچ شتێک ڕێک نەدەکەوتن، چونکە حەیدەر مکوڕ بوو لەسەر ئەوەی کە ئەو بەرگرییە بەزێندراوە، لێرەدا فەیسەڵ دەپرسی کێیە ئەوەی بەزاندوویەتی؟ حەیدەر، لە وەڵامدا دەڵێ: ئێرانە. ئەوجا فەیسەڵ جنێو بە ئێران و ئەوانەش دەدات کە تێیدا پەروەردە کراون! حەیدەر تووڕە دەبێ و گفتوگۆیەکە وورده وورده لەگەڵ بەرز بوونەوەی ڕیتمەکەی لە ئینگلیزییەوە دەگۆڕێ بۆ عارەبی کە جنێودان پێی خۆشترە. هەموو ئەوانەش کە لەسەر مێزەکەدان ڕوو لە خانە خوێ دەکەن ئەویش بە نیەتێکی پاکەوە هەوڵ دەدا ڕووی گفتوگۆیەکە وەربگێڕێ. بە شێوەیەکی دیپلۆماسیانەوە گرژییەوە و بە ئەندامانی شاندی عێراقیی، گووت: (ئەوا لە دواییدا توانیتان لە کۆنگرە نێودەوڵەتیەکاندا بە بێ ڕێگری بەشدار بن). لەبەر ئەوەی فەیسەڵ، وەکو هاوولاتیەکانی، هەست ناسکە، بۆیە پاشماوەی خواردنەکەی سڕییەوە کە ناوەکەی لە سەر کێشی (ئەکسلاسیسۆن ستراوبەری)ە و نۆرەی هەڵمەتی عێراقیانە دەستی پێکرد. لە سەرەتا جنێوی بە باوکی و هۆزەکەیدا هەر چەندە لە سەر خاڵێک ڕژد بوو کە لێی دڵنیایە بێژییە. پاشان هاتە سەر مێژووی ئەمریکا و ڕێگرەکانی و کاوبۆی و لەناوبەرانی هیندییە سوورەکان و کەوتە جنێودانیان. سێیەمینیش جنێوەکانی ڕووە و سەرۆکەکانی ئەمریکا کرد و خراپەکاریەکانیانی یەک یەک ژماردن.. بە جنێودانە گەلی ئەمریکایی کە لە کۆمەڵێک نێرە مووک و هاو ڕەگەزبازی مێیینە پێکهاتووە.. پاشان جنێوی بە سوپای ئەمریکای پیس و پلانە پیسترەکانیدا و بۆ کۆنترۆڵ کردنی نیشتمانی عارەبان. کۆتاییشی بە جنێودانە کۆنگرە و ڕێکخەرەکانی هێنا و خانە خوێیەکەمانی بە (لەشفرۆش) ناوزەد کرد.. وەکو دەڵێن (بووینە دڵپە ئاوێک) هەرچەندە زۆربەمان لچ هەڵێنانی بە کریستینا نەشاردەوە و سەرسامی خۆی بە ئازایەتی فەیسەڵ نیشاندا کە ئەوەی ئێمە دەمانویست ئەو گوتی، هەرچەندە بە تەواوی دیپلۆماسیانەش نەبوو. (کریستینا) لە شوێنی خۆی دا مت بوو و بە دەنگێکی نزمەوە هەر دەیگوتەوە (من لەشفرۆشم.. ئای خودایە).. (پێی گۆتم لەشفرۆش)...

فەیسەڵ _ دوای ئەوەی کەشە هەوایەکە کارەبا ئاسا گڕی گرت _ دەستە سڕە بە خواردنەکەی بە دەم و چاوی دادا. بێگومان لەناو دەستە سڕەکەدا پاشماوەی ئەو خواردنانە مابوونەوە کە ناوەکەی لەسەر کێشی (ئەکسلاسیسۆن ستراوبەری)یە... سەردانەکانی شەوانەم زۆر پێ ناخۆشە.. ئەو میوانە ڕەزا قورسانەشم حەز لێ نییە کە لە کاتژمێر سێی دوای نیوە شەو لە دەرگای ژوورەکەم دەدەن. ڕکم لە فەیسەڵیشە کە دەبینم بە دەستە جلێکی ڕێک و پێکەوە داوای گفتوگۆم لەو کاتە درەنگەدا لەگەڵدا دەکات.. (کاکە تۆ نازانی ئەو گێلانە و سوپای ئەمریکا و سەرۆکە سەر کێشەکەیان تووشی چ ئازارێکیان کردین)..

- (دلگران مەبە، من زۆرباش لەوە دەگەم کە تۆ کردت.. شەوێکی شاد).. دیار بوو فەیسەڵ نەیدەویست تێبگات و سوور بوو لەسەر ئەوەی پێڵاوەکانی لەبەر دەرگا لەپێ بکاتەوە و بە زۆری بێتە ژووری و دەستی کردە باسکردنی پەیوەندییەکانی لەگەڵ ئەمریکا و چۆن هێرشیان کردە سەر عێراق و خۆیشی لەگەڵ ئەمریکاییەکان بوو لە هوتێلەکانی بەغداد پێش داگیرکردنی. مێریدیان فەڵەستین و عەشتار شیراتۆن و ئینتەر ڕەشید.. تێنەگەیشتم بۆچی عێراقیەکان ڕژدن لەسەر بیردۆزی (ئەلسافی\ دانۆن) لە ناونانی هوتێلەکانین و بۆچی ناوێکی عارەبی دەخزێنرێتە پێش یان پاش نیشانە بازرگانیە بیانییەکەی.. فوتەیم هەر فوتەیمە.. قەت نەگوتراوە فوتەیم\تۆیۆتا.. کەسیش داوای ئەوەی لێ نەکردووە.. لەوانەیە تۆشیبا\ئەلعەرەبی.. یەکەم کەس بوو بێ ئەو ناتۆرەیەی دانا بێت...

نەفرۆشتنی پاکەتی جگەرە بەو کەسانەی کە تەمەنیان لە بیست و یەك ساڵ کەمترە

ئەنجوومەنی وویلایەتی نیۆیۆرک بە زۆربەی دەنگ ئەو بڕیارەیان پەسند کرد، کە: کەمترین تەمەن کە ڕێگای پێبدرێت بۆ کڕینی جگەرە بکرێت بە بیست و یەک ساڵ لە جیاتی (18) ساڵ، وە ئەو بڕیارە هەموو جۆرە جگەرەکان دەگرێتەوە بەوانەش کە بە جگەرەی ئەلیکترۆنی ناسراون. لە سەرەتا لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا تەمەنی (18) ساڵ بە کە کەمترین تەمەن دانرا کە ڕێگای پێبدرێت کە جگەرە لە بازاڕەکانی وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بکڕێت. وە هەندێک لە وویلایەتەکان ئەو تەمەنەیان بەرز کردەوە بۆ (19) ساڵ و هەتا لەم دواییەدا لە دوو وویلایەت بڕیاردرا کە کەمترین تەمەن (21) ساڵ بێت، وە لەوە کەمتر توانای کڕینی جگەرەی نەبێت. هەر بۆیە پسپۆڕانی ئامار وای بۆ دەچن، کە: بە هۆی ئەو بڕیارەوە ڕێژەی مردن بە هۆی کێشانی جگەرەوە کەم ببێتەوە. هەرچەند هەندەک لە شارەزایانی کەرتی تەندروستی لەو بڕایەدان، کە: ئەو بڕیارە بە خراپ بە سەر گەنجەکان دادەشکێتەوە بەوەی کە بۆ پەیدا کردنی جگەرە و پاکەتی جگەرە، ئەو تەمەنە بچووکانە پەنا بۆ بازاڕی ڕەش دەبەن بەڵام ئەوانەی کە ئەو بڕیاریانەیان دەرکردووە بەوەی پشت ڕاستی دەکەنەوە کە کێشانی جگەرە لە تەمەنی بچووک ئەگەری ئاڵوودە بوون پێیەوە زیاد دەکەن، هەر لەبەر ئەوە پێویستی دەکرد کە بڕیارێکی توندی لەو چەشنە دەربکرێت.

دەرمانێکی نوێ بۆ چارەسەری شێرپەنجەی خوێن جۆری لیوکیمیا

دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی (FDA) ڕەزامەندی لە سەر بەکارهێنانی دەرمانێکی نوێدا، کە: وەک چارەسەرێکی نوێ بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن (لیوکیما) بەکار بێت. شێرپەنجەی خوێن (لیوکیمیا) لە جۆری لیمفەخانە درێژخایەنەکان یەکێکە لە بڵاوترین جۆرەکانی شێرپەنجەی خوێن و هەتا ئێستا چارەسەری بنبڕی نییە، وە دەرمانەی ئێستا بۆی بەکار بێت تەواو بنبڕی ناکات. دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی، ئەوەی ڕوون کردەوە کە: ئەو دەرمانە نوێیەی چارەسەر کردنی شێرپەنجەی خوێن، کە ناوی: (ئۆبینۆتوزۆماب)ە، توانای خانەکانی بەرگری لەش زیاد دەکات و هانیان دەدات کە هێرش بینە سەر خانە شێرپەنجەییەکان لە ناویان ببەن. هەر بۆیە بە هۆی تاودانی بەرگری لەشەوە خانە شێرپەنجەییەکان لە ناو دەچن، وە ئەو جۆرە دەرمانە دەرمانە دێتە پاڵ ئەو دەرمانەی کە پێشتر بۆ چارەسەر کردنی

ئەو جۆرە شێرپەنجەیە بەکار دەھات، کە بە ناوی دەرمانی (کلۆرامبیوسیل) ناو دەبرێت. پسپۆڕانی ئەو بوارە لە دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی، ئەوەیان ڕوون کردەوە کە: ھاتنە مەیدانی ئەو جۆرە دەرمانە یارمەتی باشتر بوونی چارەسەرییەکانی پێشوو دەدات بۆ ئەو کەسانەی کە ئەو جۆرە شێرپەنجە ترسناکەیان ھەیە، کە مەترسی دەخاتە سەر ژیانیان. وە لێکۆڵینەوە مەیدانییەکان ئەویان دەرخست، کە: ئەو جۆرە دەرمانە نوێیەکە سەرکەوتوو بوو لە دواخستنی سیرات کێشان و توند بوونی نەخۆشییەکە بۆ ماوەیەکی زۆرتر، وە بە بەراوورد بەو دەرمانە زۆر بڵاوەی کە بە ناوی (ڕیتوکسیماب)ە، کە ئەو دەرمانەی دوایی بۆ بەگژدا چوونی دژە تەنەکانی دژ بە خرۆکە سوورەکان بەکار دێت، وە بۆ چارەسەر کردنی چەند جۆرێکی دیاری کراو لە نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن (لوکیمیا) بەکار دێت، وە بۆ چارسەر کردنی نەھێشتنی قەبوول نەکردنی چاندنی گورچیلە (ڕەفز کردنی زەرع) و چارەسەر کردنی نەخۆشی باداری بەکار دێت.

دەرمانێکی نوێ بۆ چارەسەر کردنی کۆلیسترۆلی مەترسیداری ناو خوێن

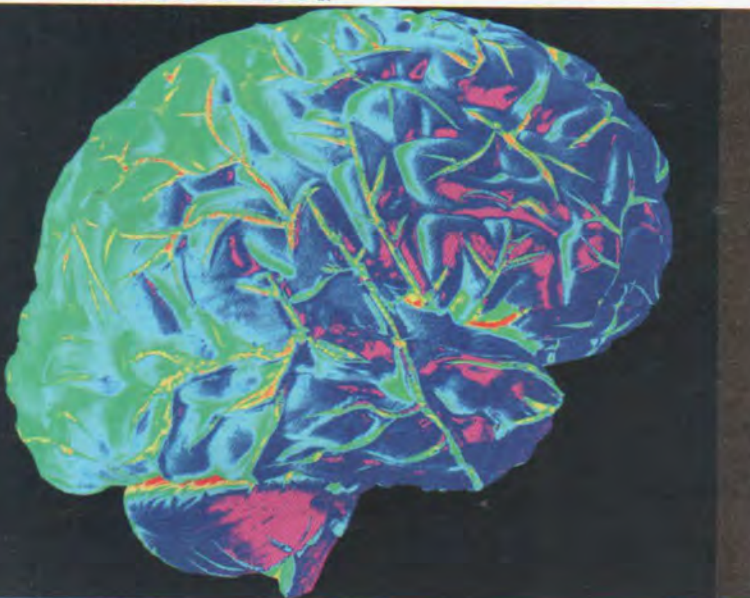
لێکۆڵەرەوەکان ئەوەیان ئاشکرا کرد، کە: لە یەک لە لێکۆڵینەوەکانیان بۆیان دەرکەوتووە کە بە ڕێگای ئەندازەی بۆماوەیی ناوکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی (RNA) بۆ جێگیر کردن و لەبەر گرتنەوەی پرۆتینی جۆری (PCSK 9) لە جەرگ کە بە وەرگرەکانی کۆلیسترۆلی چڕی کەم

(چەوری سوود بەخش) ھەنگاوێکی نوێ

دەبێت بۆ کەمکردنەوەی ئاستی چەوری چڕی نزم (چەوری زیان بەخش) لە ناو خوێن. لەو دیراسەیە چەند کەسێکی ساغ کە ھیچ نەخۆشییەکیان نەبوو، وە ڕێژەی کۆلیسترۆلی ناو خوێنیان بەرز بوو. دەرکەوت: کە پێدانی یەک شورنقە لە ڕێگای شینە خوێنبەرەوە (ALN-PCSأ) کە بەناو داچوون دەگەڵ ناوکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی دەکات، زۆر بە خێرایی دەبێتە ھۆی دابەزینی ئاستی پرۆتینی (PCSK9) لە ناو خوێن، کە لەگەڵ ئەوەدا ئاستی چەوری چڕی زۆر (چەوری زیان بەخش) لە ناو خوێن دادەبەزێنێت. وە دەرئەنجامی ئەو دیراسەیە، دەریخست کە بە کارھێنانی جەمی زۆر لەو دەرمانە بووە ھۆی دابەزاندنی ئاستی چەوری زیان بەخش بە ڕێژەی (40%) زیاتر لە دەرمانێتر، وە نەخۆشەکان زۆر بە ئاسانی بەرگەیان گرت و تاکە کاردانەوەی لاوەکی بریتی بوو لە کرێشی زۆر لە سەر پێست. دەرئەنجامی ئەو دیراسەیە ئەوەشی ھێنایە کایەوە، کە: ئەو دەرمانە بۆ ئەو کەسانە بەکار بێت کە ئاستی ڕێژەی چەوری زیان بەخش (چەوری چڕی بەرز) زۆرە، وە لە پێشتر دەرمانەکانی (ستاتین) بۆ چارەسەری ئەو چەورییە زیادە بەکار بردووە. لە دیراسەکە ئەوە تەواو ڕوون بووەتەوە، کە: پێکھاتنی دژە تەنە تاکەکان بۆ جێگیر کردنی پرۆتینی (PCSK9) لە دەرەوەی خانەکانی جەرگ چالاک بووە لە کەمکردنەوەی ئاستی چەوری زیان بەخش. ئەو دەرمانە نوێیە (ALN-PCS) کە پێکھێنانی ئەو پرۆتینە لە ناو جەرگ بەرەو پێدەدات، بەمەش کار لە سەر فرمانەکانی ئەو پرۆتینە دەکات لە ناو و *دەرەوەی جەرگ.*

خەوتن خانەکانی مێشکی مرۆڤ لە ژەھرەکان خاوێن دەکاتەوە

مێشکی مرۆڤ توانایەکی لە بنەھاتووی ھەیە، کە توانای ھەیە ھەڵبژاردنی تەواو بکات لە نێوان حاڵەتی بە ئاگایی یان حاڵەتی خەودا. لێکۆڵینەوەیەکی نوێ، دەریخست: کە مێشکی مرۆڤ حاڵەتی خەوتن بەکار دەبات بۆ نەھێشتنی ئەو ژەھرانەی کە لە کاتی کار کردنی ڕۆژانە تێیدا کۆ بوونەتەوە، بە جۆرێک لە کاتی خەوتندا خانەکانی مێشک دێنەوە یەک. ئەمەش بۆشایی زۆر دەخاتە نێوان خانەکان، کە شلەی نێوان خانەکان بە ناو خانەکانی مێشک بڵاوەی لێ بکات و خانەکان خاوێن بکاتەوە. زاناکان لەو باوەڕەدان کە ھەر ئەو میکانیزمەیە کە ناھێڵێت مێشکی مرۆڤ تووشی ئاریشەکانی مێشک، وەکو: نەخۆشی لەرزۆکی (پارکنسن)، خەڵەفان (ئەلزھایمەر) ببن، کە مەزەندە دەکرێت ھۆکارەکەی کۆبوونەوەی پرۆتینە ژەھراوییەکان بێت لە ناو مێشکدا. ئەمەش لەو دیراسەیەوە ھات، کە: لە سەر ھەندێک مشکی تاقیگەوە کرا بوون. بینرا، کە: کۆمەڵە جۆگەلەیەک لە ناو مێشکی ئەو مشکانە ھەیە بۆ قووتار بوون لە پاشماوە ژەھراوییەکان، وە دەرکەوت لە کاتی خەوتن ئەو جۆگەلانە دە ھێندە چالاکتر دەبن. ئەو پزیشکانە ئەوە دووپات دەکەنەوە، کە: مەرج نییە ئەو دەرئەنجامە لە مرۆڤەکانیش ھەروا بن، ھەتا بە شێوەی سەریری لە سەر مرۆڤ تاقی نەکرێتەوە ناتوانرێت بڕیار بدرێت، ئەوە نەبێت کە خەوتن سوود و مفای بۆ مرۆڤەکان زۆرە لە باشتر بوونی بیر کردنەوە و فێربوون.



یارییەکانی لەش جوانی

لە زۆر دانیشتن و کۆڕ و کۆبوونەوە لە کاتی ئێستادا، وەکو ببێتە مۆدەیەک باسی ئەو دەرمانانە دەکرێت، کە: یاریزانانی یاری لەش جوانی بەکاریان دەهێنێت بۆ گەورە کردنی ماسولکەکانیان و جوان کردنیان. تەنانەت یەک لە پزیشکە پسپۆڕ بەرێزەکان کە لەبواری نەزۆکی و میزەڕۆ کار دەکات، چەند جار ئەوەی بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە کە: بۆچی باسی خراپی ئەو دەرمانانە ناکەن؟! ئەو ماددە کیمیاوییانە ستیرۆیدیانەی کە بۆ زل کردن و دەرخستنی ماسولکەکانی لەش بەکار دەهێنرێت، ناودەبرێن بە: ماددە ستیرۆیدییە بەرپرسەکان لە سیفاتی نێرینە (Anabolic – Androgenic Steroids). کە بریتین لە کۆمەڵە دەرمانێک کە لە پێکهاتەکەیان هۆرمۆنی نێرینەی سروشتی تێستۆستیرۆن (Testosterone) هەیە، ئەو دەرمانانە بە ژمارە (٥٢) دەرمانی دروستکراو دەبن کە هەموویان لە پێکهاتەیان هۆرۆمۆنی هاوشێوەی هۆرمۆنی نێرینەن، وە هەموویان دەبنە هۆی دەرکەوتنی سیفاتە دووەمییەکانی نێرینە و گەورە بوونی ماسولکەکانی لەش. ئەو جۆرانەی ستیرۆیدییەکان جیاوازە لە هەندەک جۆری ستیرۆیدی کە بە کۆرتیکۆستیرۆیدەکان (corticosteroids) ناسراوە، بۆ نموونە: (هایدرۆ کۆرتیزۆن – Hydrocortisone) و (پردنیزۆلۆن Prednisone – بەوەی، کەوا: ئەو جۆرە ستیرۆیدییانە نابنە هۆی گەورە بوونی ماسولکەکانی لەش، و بۆ چارەسەر کردنی زۆر حاڵەتەکانی نەخۆشی ڕەبۆ و ئەو نەخۆشییانەی کە بە هۆی بەرگری لەخۆوە تووشی مرۆڤەکان دەبێت، بەکار دێت. ئەوەی جۆری یەکەمیان کە بە هۆرمۆنە ستیرۆیدییەکانی سیفاتی نێرینەیە کە نەخۆشی ڕەگەزی (Hypogonadism) یان هەیە کە خانەکانی بەرپرس لە خانە زایندییەکان نارێکیان دەکەوێتی و خانە زایندیی (نێر یان مێ) دروست نابن، بەمەش لە ڕووی زایندەیی (سێکسی) کەسەکە دوا دەکەوێت و گەشە ناکات و تەواو نابێت.

• وەرزشەوان و هۆرمۆنە ستیرۆیدییە هەلگرەکانی سیفاتی نێرینە (Anabolic – Androgenic Steroids): ئەو جۆرە دەرمانانە زۆربەی کات لە ناو یاریزانانی لەشجوانی بە شورنقەی تاقەت و ماسولکەکان (عچلات) ناودەبرێت و ئەوان لە خۆوە بەکاریان دەهێنن، وەکو ئاڵوودە بوونێک پێیەوە بەڵام لە سەر شێوازی خۆ خەڵەتاندن!! ئەو جۆرە دەرمانەن کە هەموو کات بە خراپی بەکار دێت بۆ زیاتر بوون و گەورە بوونی ماسولکەکانی لەش، وە جوان بوونیان بەتایبەتی هەندێک کەس ئەگەر ئەو یاریانە دەکەن ماسولکەکانی لەشیان دیار بکەوێت لایان جوان دەبێت. هەرچی جۆری کۆرتیزۆنەکان، ئەوا: قەت بە زۆری بەکار نایەت چونکە نابێتە هۆی گەورە بوونی ماسولکەکان و دەرپەڕاندنیان بۆیە زۆر کەم ئەو جۆرە ستیرۆیدییان بە خراپ بەکار دەبردرێن.

• شێوازی بەکارهێنانیان: ئەو جۆرە هۆرمۆنە ستیرۆیدییە نێرینانە (Anabolic – Androgenic Steroids)، بە دوو ڕێگا یاریزانان وەری دەگرن، ئەوانیش: یان بە شێوازی شورنقە (بە دەرزی لە خۆ دەدەن) یان لە ڕێگای دەم (حەب، کەپسوول، شروب).

• کاردانەوە لاوەکییەکان: لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە دەرمانانە هۆرمۆنن، بۆیە هیچ کات بێزەرەر و زیان نین. زەرەر و زیانەکان و کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو جۆرە دەرمانە، ئەمانەن:

١. تالفبوونی جەرگ.
٢. بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی موولوولە خوێنەکان.
٣. بەرز بوونەوەی ئاستی چەوری خراپ و دابەزینی ئاستی چەوری باش لە ناو لەش.
٤. کەچەڵ بوون و سەر ڕووتانەوە.
٥. لە پیاوان دەبێتە هۆی پووکانەوەی گوونەکان و نەزۆکی و گەورە بوونی جووتە مەمک.
٦. لە ئافرەتان دەبێتە هۆی دەرکەوتن و هاتنی موو لە دەم و چاو، تێکچوونی سووڕی مانگانەی ئافرەتان، وە گڕبوونی دەنگی ئافرەت. واتە: سیفاتەکانی نێرینە لە ئافرەتەکە دیار دەدات، وە بەگوێرەی ئەوەی چەندی ئەو دەرمانانە بەکار هێناوە دیار دەکەوێت.
٧. لەوانەی کە تازە جەوانن و تازە باڵق بوون ئەگەر ئەو جۆرە دەرمانانە بەکار بهێنن، دەبێتە هۆی: دەرکەوتنی زیپکەی زۆر لە سەر دەم و چاو، وە هەورەها دەرکەوتنی زیپکە لە

پشت و مل و چەناگە و سەرشانەکان.

٨. زۆر لەو یاریزانانەی کە ئەو جۆرە دەرمانانە بەکار دەبەن لە ناو یاری تووشی جەڵتە بوون (جەڵتەی دل یان جەڵتەی دەماغ) بەتایبەتی ئەو یاریزانانەی کە ئەو دەرمانانە بەکار دەهێنن و یاری تۆپانی یان غاردانی دەکەن. کە بە هۆی تووشبوونیان بەو جۆەر جەڵتانەوە هەر لە هیکەوە لە ناو یاریگا گیانیان لە دەستداوە یان ژیانیان کەوتوتە مەترسییەوە.

• ئاگاداری: لیژنەی ئۆلۆمپی نێودەولەتی بەکار هێنانی ئەو جۆرە دەرمانانەی لە نێو یاریزانان قەدەغە کردووە! وە هەر کاتێک دەرکەوت یاریزانێک ئەو دەرمانانەی وەرگرتووە، ئەوا: سزای هەتا هەتایی دوورکەوتنەوەیە لە یاریگاکان.

BODYBUILDING

زەرەر و زیانەکانی وارفارین

د.عبدالسلام سالح سولتان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دل و هەناو
نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغدا

بۆ ئەمڕۆ نەخۆشێک سەردانی کردم، کە میزی سۆر ببوو (میزی خوێناوی بوو. وە پشکنینی خین شلبوونەوەی (INR)ی کرد بوو، دەرئەنجامەکەی دەرچوو بوو ((INR = ١٣، وە ئاستی ئاسایی ئەو پشکنینە بۆ ئەو کەسانەی ئەو جۆرە دەرمانە بەکار دەبەن بریتییە لە (٢،٥ – ٣،٥). ئەو نەخۆشە کە ئافرەتێک بوو، ماوەی دوو مانگ بوو ئەو دەرمانەی بەکار دەهێنا کە لە وولاتی لوبنان دوای کردنی نەشتەرگەری بۆ زمانەی دل (چاندنی زمانەی شاخوێنبەری دلیان بۆ کرد بوو) بۆیان نووسی بوو. ئەو دەرمانە وارفارین لە دەرمانە بەرهەمەکانی کۆمارینە (coumarin Derivative)ە. کە بۆ نەهێشتنی مەیینی خوێن بەکار دێت، وە ناهێلێت خوێن بمەیێت. بەمەش ناهێلێت جەلتە و شەپرە لێدان ڕوو بدات چونکە ئەگەری پێکهاتنی قەتماغە خین کەم دەکاتەوە، کە لەو حالەتانەی کە هەندێک هۆکارەکانی خوێن مەیین زۆردەبن ئەگەری دروست بوونی قەتماغەی خین زۆر دەبێت بەلام دەرمانی وارفارین دەگەل ڤیتامین (ک) ناهێلێت خین پەیت بێت و خین مەیین و قەتماغەی خین دروست ببێت. هەر بۆیە ئەو دەرمانە بۆ خۆپاراستن و نەهێشتنی ڕوودانی جەلتەی دل و جەلتەی دەماغ و جەلتەی مولوولە خینەکان (گیرانی مولوولە خینەکان) بەکار دێت.

• پشکنینەکان: پشکنینی (INR) کە بە پشکنینی ڕادەی خین شلبوونەوە دناسرێت (International Normalized Ratio) کە ماوەیەکی هەیە لە زۆربەی حالەتەکان لە نێوان (٢ – ٣)یە، وە بۆ ئەوانەی نەشتەرگەری چاندنی زمانەی دل دەستکردییان بۆ کراوە لە نێوان (٢،٥ – ٣،٥)ە. بە هۆی ئەو پشکنینەوە دەتوانرێت کاری دەرمانەکە تاوتوو بکرێت، واتە: هەتا چەند دەرمانەکە ئیشی خۆی کردووە. هەرچەند دەرئەنجامی ئەو پشکنینە کەم بێت، مانای ئەوە دەدات کە خینەکە پەیتترە، وە بە پێچەوانەوە.

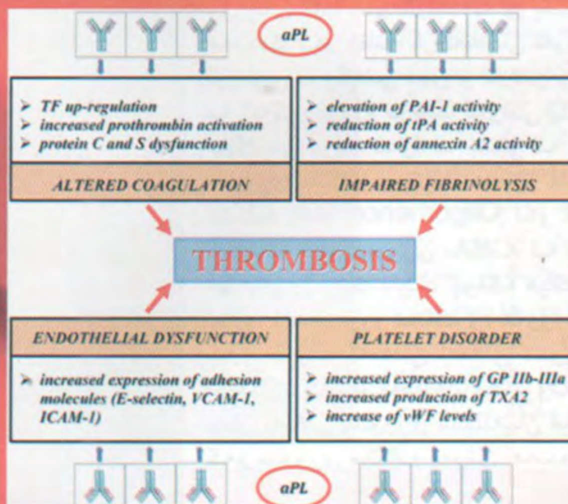
• گرنگی پشکنینی خین شلبوونەوە (INR) چییە؟ وە چەند جار دووبارە بکرێتەوە؟ گرنگی ئەو پشکنینە لەوەدایە کە ڕێنمایی تەواو دەدات، دەربارەی: هەتا چەند خینی نەخۆشەکە شلبووەتەوە یان پەیت بووە، وە هەروەها وەکو ڕێنماییەک دەبێت بۆ پێدانی چارەسەر. هەر لەگەل دەست پێکردنی چارەسەر لە ڕۆژانی یەکەمی پێدانی چارەسەرەکە دەبێت هەموو ڕۆژ ئەو پشکنینە بکرێت، هەتا دواتر حەفتەی یەک جار دەکرێت تا ئاستی خین شلبوونەوە ڕێژەیەکی دیاری کراو و جێگیری خۆی وەردەگرێت. دواتر، ئەو پشکنینە بە ماوەی دیاری کراو و دوور لە یەکتر ئەو پشکنینە دەکرێت.

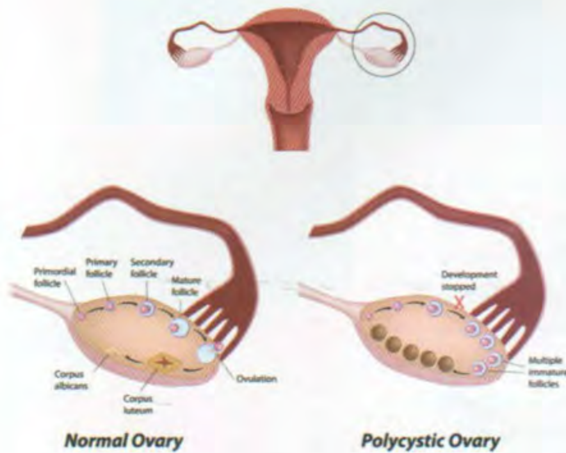
• ئەو هۆکارانەی کار لە سەر ئاستی خین شلبوونەوە (INR) دەکەن؟ زۆر هۆکار هەن کە کار ل سەر دەرئەنجامی پشکنینەکە دەکەن، لەوانە: نەخۆشی و خۆراک و هەندێک جۆری دەرمان و چالاکی وەرزشی. لە کاتی کردنی ئەو پشکنینە دەبێت هەموو گۆڕانکارییەک لە شێوازی ژیان نەخۆشی و هەر دەرمانێکیتر کە بە کاری دەهێنێت، تاقیگەی لی ئاگادار بکەوە. زۆر هۆکاری، وەکو: جۆری خۆراک و هەندەک دەرمان، گیادەرمان، جیاازی بۆماوەیی لە کاری ئەنزیمەکان کار لە سەر کاری وارفارین لە سەر نەخۆشەکە دەکات، وە کارەکەی دەگۆڕێت. نەخۆشەکە دەبێت ئامۆژگاری بکرێت، کە: تەواو پابەندی هەموو ڕێنماییەکان بێت، وە چۆن جەمی دەرمانەکەی بۆ نووسراوە و بە چ شێوازێکە دەبێت بەو شێوەیە بەکاریان بهێنێت. نابێت نەخۆشەکە لەخۆوە هیچ دەرمانێک بەکار بهێنێت یان لەخۆوە هیچ دەرمانێک ڕابگرێت، وە قەت لەخۆوە ئەو دەرمانانەیتری خین شلبوونەوە (وەکو: حەبی ئەسپرین و دەرمانە ژان لابەرەکان) لە خۆوە بەکار نەهێنێت، وە هەروەها هیچ دەرمانێک کە لە بازاڕ دەفرۆشرێت دەگەل ئەو دەرمانە بەکار نەبات. تەنانەت بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ، لەخۆڕا لەگەل دەرمانی وارفارین نابێت (گیادەرمان) بەکار بهێنێت. هەروەها ئەوانەی دەرمانی وارفرین وەردەگرن، دوور بن لە کردنی هەر کار و کردەوەیەک کە لەوانەیە ببێتە هۆی پێکان و برینداربوون. دەگەل پشکنینی خین شلبوونەوە، پشکنینی مەیینی خین کە بە کاتی پرۆسرۆمبین دەناسرێت (prothrombin time = PT) پێویست دەکات بکرێت. هەروەها دەبێت لە کاتی دیاری کراو و ڕێک سەردانی پزیشکی

پسپۆڕی خۆی بکاتەوە، ڕێنماییەکان هەر لەوەوە وەربگرێت. لە ڕووی خواردن و خۆراکەوە نەخۆشەکە دەبێت خواردنێکی تەندرست بخوات، وە بە گوێرەی پێویست سەوزە و میوە بەکار بهێنێت. لە خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکان و شەربەت بە دوور بێت، وە ئەگەر هاتوو تووشی هەر خوێن بەربوونەک بوو هەرچەندە کەم بوو، یەکسەر خۆ بە پزیشک پیشان بداتەوە. وە ئەگەر نەزیف بوون و خین بەربوونەکە ئاسایی بوو یان نائاسایی بوو، یەک لەو نیشانانەی هەبوو: خین بەربوون ئازاری زۆری هەبێت، نائارامی زۆر بێت، ئەستوور بوونی لەگەل بێت. یان نەزیفەکە بۆ ماوەی زۆر بوو، وە خین هەر دەهات. لە ئافرەتان ئگەر سووڕی مانگانەی زۆر بوو یان لەخۆڕا لە دامەنی تووشی خینبەر بوون دەبوو. لووت دارسان و نەزیف بوونی پدو یان خین میزتن یان گۆڕانی ڕەنگی پیسایی سۆر بوو و خینی لەگەل بوو یان پیسایی ڕەنگی ڕەش بوو، وە نەخۆش لەگەل نەزیف سەرئێشە، سەر سووڕان و داهێزرانی هەبوو، یەکسەر سەردانی پزیشک بکاتەوە.

• کاردانەوەی دەرمانەکان (التداخلات):

ئەگەر هاتوو هەر دەرمانێکت لە مانەی خوارەوە بەکار دەهێنا، ئەوا: پزیشکی پسپۆڕی لێ ئاگادار بکەوە. باسی ئەوە بکە، کە: تۆ ئەو دەرمانانە بەکار دەهێنیت، لەوانەیە پێویست بکات جەمی دەرمانەکانت بۆ بگۆڕێت یان هەندێک پشکنینیتری دیاری کراوت پێ بکات. لەو دەرمانانە، ئەمانەن: ١. دەرمانە دژە زیندەگییەکان (ئەنتی بایۆتیک): وەکو دەرمانەکانی (ئەزیسرۆمایسین، ئیرسرۆمایسین، وە تیتراسایکلین)، دەرمانە ژان لابەرەکان کە ستیرۆیدیان تێدا نییە (NSAID) وەکو (ئەسیتیل سالیسیلیک، سیلیکوکسیب)، دەرمانی ئەیستائەمینۆفین (پاراسیتۆل)، دەرمانەکانی چارەسەری خەمۆکی، وەکو دەرمانەکانی (فلۆکسیتین، پاروکستین، سیرترالین)، برینی دوانزدە گرێ/ ئەو دەمانانەی کە ترشەلۆکی گەدە کەم دەکەنەوە وەکو (سایمیتدین، ئۆمیپرازول، ڕانیتیدین)، دەرمانەکانی کە بۆ چارەسەر کردنی چەوری بەکار دێن، کە دەبێتە هۆی دابەزینی چەوری نا خین (دەرمانی چەوری) وەکو دەرمانی (ستاتین و سیمڤاستاتین)، وە دەرمانی کەڕووەکان وەکو دەرمانی (ئیترا کونازۆل).





درەنگ کەوتنی سووڕی مانگانە

Infrequent Periods

کەم دیتنی یان درەنگ کەوتنی سووڕی مانگانە بەو ئافرەتانە دەووترێت، کە: کەم دیتنی سووڕی مانگانەیان هەیە کە نێوان (بەینی) نێوان دوو سووڕی مانگانە لە شەش حەفتە و زیاتر بکەوێتە نێوانیان. ئەمەش زۆربەی کات بە هۆی تێکچوونی هۆڕمۆنەکانەوە (hormonal Imbalances)ەوە دەبێت، کە دەبێتە هۆی تێکچوون و نارێک بوونی کاری ژێر مێشکە ڕژێن (ئەو بەشەی مێشک کە کردارە سەرتاییەکانی، وەکو: خەوتن، خواردن، زۆربوون ڕێکدەخات). هەرچەندە زۆربەی کات ئەو ئاریشەیە پێویستی بە چارەسەر نییە، هەندەک لەو ژنانە گرفتەکەیان ئەوەیە کە جاری واهەیە تووشی دووگیانی دێن و نازانن و لێیان تێکدەچێت. کە بە ژنەکە، گوترا: درەنگ کەوتنی یان کەم دیتنی سووڕی مانگانەی هەیە، ئەوا: لە ساڵی لە چار جار بۆ نۆ جار سووڕی مانگانە دەبینێت. هەموو کات کەم دیتنی سووڕی مانگانە (Oligomenorrhea) لەو کچۆلانە زۆرە کە تازە دەکەونە ناو سووڕی مانگانە، لە سەرەتا هیچ سووڕی مانگانەیان ڕێک نابێت چونکە هێلکەدانان لە یەکەم سێ ساڵی تەمەن ڕوو نادات، وە هەروەها لەو ئافرەتانە زۆرە کە دەگەونە تەمەنی نەمانی سووڕی مانگانە (تەمەنی ئومێدی)، کە لەو تەمەنە نزیک بوونەوە لەو دوو سێ ساڵی پێش نەمانی سووڕی مانگلنەیان هێلکەدانان ڕوو نادات و کەم سووڕی مانگانە دەبینن. هەندەک جار بە بێ ئەوەی

هۆکارێکی دیاریکراو هەبێت، هەندێک لە ئافرەتان هەر دوو مانگ جارێک سووڕی مانگانەیان دەبینن، هەرچەند ماوەی زۆر لە بەینی سووڕێکی مانگانە بۆ سووڕێکیتر هەیە بەڵام لەگەڵ ئەمەش ماوەی نێوانیان ڕێکە!! ئەو جۆرە کەم دیتنە هیچ کات پێویستی بە چارەسەر نییە و ئاساییە و دەرمانی ناوێت. کەم دیتنی سووڕی مانگانە ئەگەر لە ئافرەتێک ڕوویدا کە پێشتر سووڕی مانگانەی ڕێک بووە بەڵام لە هیکەوە سووڕی مانگانە تێکچوو و ماوەی نێوان دوو سووڕی مانگانەی درێژ بووەوە، هەموو کات لەوانەیە بە هۆی پشێوی دەروونی (stress)، ڕاڕایی یان قەلەق (Anxiety)، زۆر ماندوو بوون و شەکەتی (excessive exercise)، کەم خۆراکی (poor nutrition)، نەخۆشی درێژخایەن (chronic illness) یان دڕدۆنگی لە خواردن (Anorexia Nervosa). هەموو ئەو حالەتانە کار لە فرمانەکانی ژێرمێشکە ڕژێن دەکات، وە دەبێتە هۆی تێکچوونی کاری هۆرمۆنەکان. هەرچی ئەو ئافرەتانەن کە نەخۆشی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانیان هەیە، بە هۆی زۆری ڕێژەی هۆرمۆنی نێرینە (androgen) لە ناو لەشیان وادەکات کە سووڕی مانگانەیان درەنگ بکەوێت.

• پشکنینەکان: پزیشک لەگەڵ ئافرەتەکە دادەنیشێت و چیرۆکی تەواوی دەرکەوتنی نیشانەی درەنگ دیتن یان کەم دیتنی سووڕی مانگانەی لێوەردەگرێت، دوای تەواو لە هەموو بارەکانی دەرکەوتنی نیشانەکە و ئەو حالەتانەی کە دەگەڵ نیشانەکە لە سەر ئافرەتەکە دەرکەوتووە، وە هەموو ئەو هۆکارانەی کە لەوانەیە ببێتە هۆی کەم دیتنی یان درەنگ کەوتنی سووڕی مانگانە دەکۆڵێتەوە. ئەو کات، پزیشک نەخۆشەکە بە دەست دەپشکنێت، وە لەگەڵ پشکنینی بە دەست دامەنی ئافرەتەکەش دەپشکنێت، دواتر پشکنینی تاقیگەیی بۆ دەنێرێت. هەموو کات پشکنینە تاقیگەییەکان پشکنینی خوێن دەبێت بۆ زانینی ڕێژەی هۆرمەنەکان دەناو خێندا، هەتا ئاستی ئەو هۆرمۆنانەی کە ڕۆڵی کاریگەرییان هەیە لەسەر سووڕی مانگانە بزانرێت و ڕێژەکەیان دەربچێت و بکەوێتە بەردەست.

• چارەسەر: هەموو کات سووڕی مانگانە دەگەڕێتەوە سەر باری ئاسایی خۆی کاتێک هۆکار یان حالەتەکەی بووەتە هۆی دروست بوونی ئەو درەنگ کەوتنی سووڕی مانگانە لابردرا، یان ئەو نەخۆشییەی کە بووەتە هۆی کەم دیتن یان درەنگ کەوتنی سووڕی مانگانە چارەسەر کرا. چارەسەری بۆ نارێکی لە سووڕی مانگانە (irregular bleeding) کە بە هۆی نەخۆشییەوە نەبێت، بە گوێرەی تەمەنی ئافرەتەکەوە دەبێت. ئەگەر سووڕی مانگانەی کچێک کە لە تەمەنی جەوانیدا بێت هەندە نەبوو، هەتا ساڵێک تا دوو ساڵ چاودێری دەکەین و بە خۆی سووڕی مانگانە ڕێک دەبێتەوە. خۆ ئەگەر خێن دیتن و سووڕی مانگانە زۆر بوو، ئەوا: دەرمانی دژە منداڵبوونی (oral contraceptives) دەدرێتێ، وە هەتا شەش مانگان بەردەوام ئەو دەرمانە دەخوات. دوای ئەو شەش مانگە، ئەو کات: ئەو دەرمانەی لێڕادەگیرێت و چاودێری دەکرێت بزانرێت سووڕی مانگانەی تەواو ڕێک بۆتەوە. زۆر لەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان هەیە یان لە ناوەندی تەمەنن و نەخۆشی (کۆمەڵە کیسی هێلکەدانیان)، ئەوانە دەرمانی (پرۆجیسترۆنیان) دەدرێتێ. ئەو دەرمانە سووڕی مانگانەیان ڕێکدەخات و ناهێڵێت تووشی شێرپەنجەی منداڵدان (endometrial cancer) بێن، کە بە زۆری لەو ئافرەتانە دەبێت کە تووشی نەدیتنی سووڕی مانگانە بۆ ماوەی زۆر دەبن. ئەو دەرمانە هەموو کات بۆ ماوەی (١٠ – ١٢) ڕۆژ هەموو (١ – ٣) مانگ جارێک دەدرێت، کە هەموو کات لە دوا ڕۆژی پێدانی دەرمانەکە ئافرەتەکە سووڕی مانگانە دەبینێت. هەروەها دەتوانرێت لەو جۆرە ئافرەتانە دەرمانی دژە منداڵبوون (oral contraceptive pill) بدرێت، کە دەبێتە هۆی ڕێکخستنەوەی سووڕی مانگانە لەگەڵ هەندەک لەو دەرمانانەی کە بۆ دژە منداڵبوون بەکار دێت ئاستی هۆرمۆنی نێرینە (androgen) کەم دەکات، بەمەش ئافرەتەکە قووتاری دەبێت لە گرفتی موو هاتن و موو زۆرییەکەی کە بە هۆی زۆری ئاستی هۆرمۆنی نێرینە (androgen) لەو ئافرەتانەی نەخۆشی کۆمەڵە کیسی

Infrequent Periods

هێلکەدانیان هەیە دێت. ئەو دوو دەرمانە شتاقیان نابنە هۆی هێلکەدانان، هەر لەبەر ئەوە ئەگەر ئافرەتەکە حەزی لە منداڵ بوو دەبێت ڕاوێژی بۆ وەربگیرێت. کە پزیشکی تایبەتمەندی نەزۆکی دەرمانی چارەسەریتری بۆ دەنووسێت، کە دەبێتە هۆی هێلکەدانان. کاتەک ئافرەتەکە لە تەمەنی نەمانی سووڕی مانگانە (تەمەنی ئومێدی) نزیک دەبێتەوە، کەم دیتن و درەنگ کەوتنی سووڕی مانگانە کە هیچ هێلکەدانای تێدا ڕوو نادات لەگەڵ ناوەناوە سووڕی مانگانەی ئاسایی بە دوو ساڵ پێش کەوتنە ناو تەمەنی ئومێدییەوە دەبینێت. ئەو حاڵەتە هیچ پێویستی بە چارەسەر نییە، وە ئەو حاڵەتە لەو تەمەنە بە حاڵەتێکی ئاسایی دادەنرێت. وە ئەگەر بڕیاردرا چارەسەر بۆ ئافرەتێک بنووسرێت کە تەمەنی لە تەمەنی نەدیتنی سووڕی مانگانە (تەمەنی ئومێدی) نزیک بووەتەوە، ئەوا: دەبێت پشکنینی خوێنی بۆ هۆرمۆنی هاندەری گەشەی هێلکەدان (FSH) بۆ بکرێت، کە ئەو هۆرمۆنە لە لایەن ژێر ڕژێنی مێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێت و هانی گەشە کردنی هێلکەدەدات، وە دەبێتە هۆی دەرچوونی هێلکە لە سووڕی مانگانەی ئافرەتان. کاتەک هێلکەدان هیچ وەرامی بوونی هۆرمۆنی هاندەری هێلکەدان (FSH) ناداتەوە، ئەوە دەبێتە هۆی زۆر بوون و زیاد دروست بوونی هۆرمۆنی هاندانی هێلکەدانان (FSH)لە لایەن ڕژێنی ژێر مێشکە ڕژێنەوە چونکە هیچ هۆرمۆنی ئیسترۆجین (هۆرمۆنی مێینە) نییە، کە نەهێڵێت هیچیتر زیاتر ئەو هۆرمۆنە دروست ببێت. بەرز بوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی هاندانی هێلکەدان (FSH) مانای ئەوەیە کە تەمەنی نەمانی سووڕی مانگانە (تەمەنی ئومێدی) دەستی پێکردووە، کە لەو حاڵەتە پزیشک لەوانەیە پێدانی ئیسترۆجین (estrogen replacement therapy)بۆ ئافرەتەکە بنووسێت بۆ دوور بوون لە ئاییندە لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی شاشبوونی ئێسقانەکان.

• خۆپاراستن: هەرچەندە حاڵەتی کەمدیتن یان درەنگ کەوتنی سووڕی مانگانە بە دەست ئافرەتەکە نییە و ناتوانرێت تەواو خۆی لێبپارێزێت بەڵام هەندێک ڕێوشوێن هەیە کە ئافرەتەکە بیکات، لەوانەیە ببێتە هۆی ڕێکبوونی سووڕی مانگانەی. لەوانە: پارێزگاری کردنی لە کێشی لەشی و نەهێشتنی قەڵەو بوون، وەرزش کردن و خۆماندوو کردن بە شێوەیەکی دیاریکراو لە پێویست دەرنەچێت و دوور بوون لە وەرزشی خۆکوژی. وە هەموو کات ئافرەتەکە دەبێت خۆ بە دوور بگرێت لە خەم و تووڕە بوون و پشێوی دەروونی، هەتا بکرێت خۆی لە دڵە ڕاوکێ و پشێوی دەروونی (stress) بە دوور بگرێت. کاتەک کەم دیتنی سووڕی مانگانە یان درەنگ کەوتنی سووڕی مانگانە بە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنەکانەوە بوو، ئەوا: ناتوانرێت خۆی لێبپارێزین بەڵکو دەبێت چارەسەری بۆ بکرێت.

سەرچاوە:

.The Harvard Guide to Womens Health

هەرجارە و باسێك
(خانووە تازەكە)

هەر کاتێک مەملەکەتێک شەڕ و شۆڕی تێدا بوو، ئەو کاتانە عەقل و ژیری لەو جۆرە مەملەکەتانە بار دەکات. وە نەبوونی و قاتی و قڕی ڕووی تێدەکات، خۆ ئەگەر کەسەکان هەبوونیش بن، ئەوا: خێر لە هەبوونەکەیان نابینن. لەگەڵ نەمانی عەقل و هۆش، نەزانین و نەفامی و جەهالەت ڕوو لە خەڵکەکە دەکەن و بە شت گەلێ بڕوا دێنن کە هەر نەبێتەوە، بە جۆرێک ئەگەر لە شوێن و جێگایتر بێت گەمەت بە خۆت دێت: کوو ئەوەهات کردییە؟!!! برادەرێکم تازە بە تازە ژنی هێناوە، بەینی خۆمان بێت ئەو کابرایە بەختی زۆر باشە؟! برادەر لێیان کردە چاو و ڕا: لۆ ژن ناهێنێت؟ تەنیا شازدە هەزاری لە بەریی دابوو، چوونە داخوازی. یەکەک چەند کیلۆ پەقلاوە و ئەویتر چەند دەستە بیبسیەک و هەندە دەستە سڕ هەمووی پێکهات و ژنی گواستەوە، هەموو جاریش ئەوەمان بە چاوی دادەداوە کە بە شازدە هەزار بوویتە خاوەن ژن و ماڵ. لەو ماوەی ژنی لە لا بوو، چەند خانووی کرد. تازە ژنت هێنابی و کرێچی بێت، ئەوە لە هەموو عەزابەکی خراپترە!!! دوایی، ئەوەی کرێچی بێت زۆر کۆلانان لەو شارەی دەکات. خوا و ڕاستان لە یەک لە گەڕەکە نوێیەکان لە خانییەک ڕاهات و ئەو خانییە لۆ کرییە، بەس عالەم دەرێن: ئەجندەی تێدایە، لۆیە کەس نایەوێت. ئەمن دنیا دیتەم و لۆ خوای پێت دەرێم، نانی خۆم حەرام ناکەم؟!! ئەگەر دەتەوێت، کابرا لەو خانییەی بێزارە و دەیفرۆشێت. با ببینین، بزانین چ دەڵێت. کە خەبەر بۆ خاوەن خانوو چوو، خاوەنی خانووەکە جەوابی ئەوە بوو: گەمەم پێ مەکەن، کێ لەو شارەی هەیە و ئەو خانووە بکڕێت. کاکە، ئەمن ئەو خانووەم دەوێت و ئەجندە و جن لۆ منی بەجێ بێڵن! خۆ مرۆڤ هەر یەک جاری دەمرێت، ئەمن ساڵی دوو سێ جاران لە خانووی کرێ دەردەکرێم و هەموو جارەک بە مردن حسێبە! کابرای دەلال جارەکیدی لۆی دووبارە کردەوە، کاکە ئەوە دواجارە پێت دەڵێم: ئەو کابرایەی خاوەنی خانووەکەیە، ئەو خانووەی بە دڵ و داو بۆ خۆی دروست کرد. ماوەی یەک دوو مانگ لە ناو ئەو خانووەدا بوو، شەوەک لە قیژەی کیژە پارچەلەکەی خەبەری بووەوە، چییە؟ هاواری لۆ دایک و باوکی دەبرد، ئەوە دەنگەک لە ناو ئەو دیوارەی دێت. گلۆپیان داگیرساند، وە هەموویان هاتن. هیچ دەنگ نییە، بزانە خەونێکی خراپی دیتییە لۆیە وای لێهاتییە!! دووبارە نووستنەوە، هەندەی نەبرد ڕەنگ بێت جغارە خۆرەک و دەنگ دەستی پێکردەوە و قیژەی کچەی هات، دایکی کچە: پیاوەکە غاردە، ڕەنگ بێت ئەجندە بێت. هەموو هەیپییان لێکرد، هەتا کن کچەی، دەبینن کچە وەکی بیی ناو ئاو دەلەرزی. دایکەکە کچەکەی دەکۆشی خۆی نا، چ بووە کچم؟ دایە دەنگەک لەو دیوارەی دێت، ژنە بە مێردەکەی گۆت: پیاوەکە ئەوە ئەجندەیە دەنا لە ناو بلۆکی دەنگ چ دەکات؟! هەموو لە ترسان دەلەرزین، لۆ سبەینێ ژنە چووە سەر کەلی داری، تەواو ماڵەکەت لۆ بەجێ دەهێڵم و خانوو چۆل دەکەم. پیاوەکە ناچار لۆریەکی هێنا و ماڵ و حاڵی گواستەوە، چووەوە خانووە کۆنەکەیان. هەندەی نەبرد لەناو خەڵک دەنگۆیەک بڵاو بۆوە کە فلانە خانوو جن (ئەجندە)ی تێدایە، هەبوو دەیگۆت: مەملەکەتی ئەجندانە!! هەشبوو سووێندی دەخوارد بە کەلامی قەدیم کە جنیان تێدا دیتییە. کابرایەک هات چوو بووە کرێچی و چووە ناو ئەو خانووە چونکە ناشارەزا بوو، وە هیچ پرسی نەکرد بوو. هەر ماوەی یەک حەفتە لە ناو خانووەکە بوو، خەڵک هێقەیان گرت بوو: ئەوە کوو لەناو ئەو خانووە دەحەوێنەوە؟ دەرێن: نازانن جن (ئەجندە)ی تێدایە؟! کابرا ترسی لێ نیشت بوو، ڕۆژەک میوانەکیان دێت و لەو هۆدەیەی دەخەوێنن کە دەنگی لێوە دێت و نیوەی شەو هەست دەکات، دەنگە دەنگەک دێت لە کێیە؟ لە کێ نییە؟ وە الله لە ناو دیوارە! خاوەن ماڵ وەئاگا دێنن، کە دەبێتە قەرەباڵغی دەنگەکە نامێنێت و زرۆقیان دەچێت و هەندەیتر دەترسێن. ئەو شەوی هەتا سبەینێ خەو ناچێتە چاویان و بۆ بەیانییەکەی هەر دەگەڵ میوانەکە خوا حافیز بوون دەخوازن و دەڕۆن. ئەو خانووە لە گەڕەکەی وەک مۆرەکی سۆری لێدرا، کاکە ئەوە جن (ئەجندەی) تێدایە. ئەو کوڕەی برادەرمان دونیای بە خلەیی خوارد بوو، هەندەی گوێ نەدەدا ئەو مەسەلانە، قسەشی بوو: خۆ مردن جارەکە جن (ئەجندە) باشترە لەو شەقرە و تەقرەی بە هۆی نەبووینەوە دیوومە و وەکو سەگی پێ سووتاوم لێهاتووە، لەو خانوو بار بکە بۆ ئەو خانوو!! کابرای خاوەن خانوو هات، خوا خێر بکات. دەرێن: کڕیاری خانوەکەم هاتووە؟ بەرێ، بەچەندی ئەدەیت؟ خاوەن خانوو، گۆتی: چەندت هەیە؟ ئەو تاکسییەم هەیە، ئەویشم بە قەرز کڕییە. خاوەن خانوو، گۆتی: تاکسییەکەم بدەیی و سبەی بڕۆ بە ناوی خۆت بکە، خۆ چ گلەییت نییە؟!! ناوەلا، قسەت بڕیم. توومەز خاوەن خانوو هەر خوا خوای بوو کە خانووەکەی لە کۆڵ ببێتەوە!! ڕێککەوتین و هەر ئەو دەمی تاکسییەکەم دایێ و لای دەلالەکە گرێبەستمان کرد، وە لۆ سبەینەکەی وەکالەتی بۆم کرد، بە یەک دوو ڕۆژان بە ناو منیان کرد. چووینە ناو خانوو تازەیە، ئۆخەی خۆ حەوامەوە. شەوەک دیتم، دەنگە دەنگ دێت. گلۆپم داگیرساند و هەستاینەوە، دەنگە دەنگەکە نەما. دوایی گلۆپم کوژاندەوە، وە لایتەکم هێنایە لای خۆم!! دووبارە دەنگە دەنگ دەستی پێکردەوە، ئەو لایەم دیاری کرد کە دەنگە دەنگەکەی لێوە دەهات. ئۆخەی دیتمەوە، دوایی هەر تاریکە و لایتەکەم لە دەستییە و گوێم بە دیوارەکە وەنا. دوو سێ جێگام بە قەڵەم لە سەر سپی کارییەکە دیاری کرد، ئەو جێگایانە بوو دەنگیان لێوە دەهات. لۆ بەیانییەکەی نەچوومە دەرێ، یەکسەر چووم لۆ لای ماڵی برادەرێکم کە بێڵ و چەکووچ و کەرەستەی وەستایی هەبوو، هێنام. وەرگەڕامە ئەو جێگایانەی کە دیاریم کرد بوو، بشکێنە بشکێنە، چ ببینم؟! دەبینم لەبەر ئەوەی ئەو لایەی خانووەکە باخچەیە و ماڵەکە کەروێشک (کێروشکیان) هەیە، ئەوە قۆرتە کێروشکە و هیچیتر نییە؟! ئەوجا بانگی خێزانەکەم کرد: هۆ حورمێ، وەرە ببینە!! دەزانیت ئەو دەنگە دەنگەی ئەو خەڵکە کە بە جن (ئەجندەیان) لە قەڵەم دابوو خەتای چ بوو؟ ئەوە لە ناو دیوارەکە قۆرتە کێروشک (کەروێشک) هەیە توومەز لە شەودا بە خڕی دەهاتن و قیژە قیژ و هەرا دروست دەبوو، خەڵکەکە بە جن (ئەجندەیان) لە قەڵەم دەدا. بووە پێکەنینمان، هەتا زگمان ئێشا پێکەنین!! چوومە لای دەلالەکە و گۆتم: چاکەکت لەگەڵ کردووم هەتا مردنێ خزمەتت بکەم پاداشتت نادەمەوە؟! گۆتی: ترسام نەوەک خانووەکەت نەوێت. گۆتم: ناوەلا! لۆ بانگی خاوەن خانووەکەش ناکەیت؟ تەلەفۆنمان لۆ کرد، و هات. گۆتی: خۆ پەشیمان نەبوویتەوە؟ نەخێر، ئەدی خۆ ئەتوو پەشیمان نەبوویتەوە؟ کابرا، گۆتی: پیاو قسەی دەکاتن. گۆتم: دەزانیت ئەو دەنگە دەنگە چ بوو کە شەوان دەهات؟ کابرای کۆنە خاوەنی خانووەکە گۆتی: لەمەچیتر بوون؟! ناوەلا، وەرە بچین ببینە، کە هاتن گۆتم: نە جن بوون و نە لەمە چیتر ئەوە کوونی قۆرتە کێروشک (کەروێشک) بووە. بووە قاقای پێکەنینمان و کۆنە خاوەنی خانووەکە، گۆتی: دەک خانووەکەت پیرۆز بێت. ئەگەر نەزانین و جەهالەتی کەسی وەکو من نەبێت، کوو خەڵکیتر ئاو بخواتەوە و ژیان بگوزەرێنێت.

نەخۆشییەکانی خواردن و وەرزشەوان

چەندەها نەخۆشی خۆراکی هەیە، کە لەوانەیە یاریزانان تووشی بین. هەندەک لەو جۆرە نەخۆشییانە زۆر بە توندی تووشی یاریزان دەبن، کە کت و مت نیشانەکانی نەخۆشییە خۆراکییەکان لە دوا ڕێبەری (DSM IV) لە سەر دەچەسپێت. لەو نەخۆشییانە دووشک بوون لە خواردن (anorexia nervosa) کە کەسەکە بە بیرای ببڕ خواردن ناخوات و وەکو کەرە داری لێدێت یان نەخۆشی خوو گرتن بە خواردن (bulimia nervosa) بە جۆرێک کە کەسەکە هەر خواردن دەخوات و تێر نابێت. خۆ زۆر جار یاریزانا جگە لەو نەخۆشییانە هەندێک نەخۆشی ڕەفتاری خراپی خواردنیان دەبێت، بۆ نموونە: زۆر بە کارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە زگچوون دروست دەکەن (laxative) یان خواردنی حەب و دەرمان لە جیاتی خواردن (diet pill) یان خواردنی حەبی میز کردن یان نەخواردنی هەندێک جۆری تایبەت لە خۆراک یان خواردنی خۆراکە مزرەکان و لەخۆڕا خۆرشاندنەوەیان یان زۆر بە توندی وەرزش کردن و خۆ ماندوو کردن. ئەو جۆرە نەخۆشییانەی خۆراک، ئەو جۆرانەن تەنانەت لە ڕێبەری دیاری کردن و ئاماری ساڵانە وەکو نەخۆشی دیاری نەکراون. ئەو جۆرە نەخۆشییانە هەروەک چۆن لە نا خەڵکی ئاسایی ڕوو دەدەن بە هەمان شێوە لە ناو وەرزشەوانان ڕوو دەدەن، بە جۆرێک نەخۆشی دووشکبوون لە خواردن (anorexia nervosa) نزیکەی (١،٣٪)ی وەرزشەوانان هەیتیان، واتە: هەروەک کەسانی ئاسایی لە دانیشتووان، هەرچی خووگرتن بە خواردنەوەیە (bulimia nervosa)، ئەوا: لە ناو (٨٪)ی وەرزشەوانان دەبینرێت، کەچی ئەو جۆرە نەخۆشییە لە (٤ – ٥٪)ی دانیشتووان دەبینرێت. هەرچەندە هەتا هەنووکە هیچ دیارسەیەکی تێر تەسەل لە سەر باوی نەخۆشییەکانی خواردن لە ناو وەرزشوانان نییە چونکە نەخۆشییەکانی خواردنیش هەتا هەنووکە نازانرێت چەندانێکن، بۆیە ڕێژەی ڕوودانی لە نێو خەڵک تەواو نەزانراوە. مەزەندە دەکرێت، کە: لەوانەیە نزیکەی (١٥ – ٦٢٪)ی وەرزشەوانانی ئافرەت، یەکێک لە نەخۆشییەکانی خواردنیان هەیە. هەرچی سەبارەت بە وەرزشەوانانی نێرە بەلام یەک لە دیراسەکانی کە لە وولاتی نەرویج کراوە، دەرکەوتووە کە: ئەو نەخۆشییانەی خواردن بە ڕێژەی (٨٪)ی وەرزشەوانانی نێر بینراوە. وە بە بەراوورد بە کەسانی ئاسایی لە دانیشتووان بە ڕێژەی (٥،٠٪) لە وەرزشەوانان زیاترە بە بەراوورد بە هاوتەمەنێکی وەرزشەوانەکە، کە وەرزش ناکات. هەموو ئەمانەش ئەوە دەردەخات، کە: پێویستە بە دوا داچوون و لێکۆڵینەوە بۆ نەخۆشییەکانی خواردن و خۆراک لە هەموو یاریزانان بکرێت، لە نێو یاریزانی نێر یان یاریزانی مێ. وە مەرجیش نییە هەموو ئەو وەرزشەوانانەی کە سیفاتێکی خراپی خواردنیان (disordered eating behaviors) هەیە، تووشی نەخۆشی خۆراک یان نەخۆشی خواردن بین .(eating disorders) بەلام لەگەل ئەوەشدا هێشتا ئەگەری کاردانەوەی لاوەکی خراپ و زیاد بوونی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی خواردن هەر زۆرە، هەر نەخۆشییەکی خواردن و هەر پلەیەک بێت پێویستە دیاری بکرێت و تۆمار بکرێت. هەندێک لەو نەخۆشییانەی خواردن و خۆراک لە ناو جوانکیلان هەیە، بە هۆی زۆر خوو گرتن بە خۆراک و کێشەوە یان هەندێک ڕەفتاری کۆنترۆل کردنی کێشی لەش وە یان خواردنی خۆراکی مزرەمەنی.

• **ئەو وەرزشانەی کە بە زۆری لەگەل نەخۆشییەکانی خۆراکەوە دەبن:** هەرچەندە هەموو یاریزانێک ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی خواردن و خۆراک هەیە، چەند جۆرێکی وەرزش هەیە کە زۆرتر تووشی نەخۆشییەکانی خواردن و خۆراک دێن، لەوانە:

أ. ئەو وەرزشانەی کە پێویستیان بە لەش و لارێکی جوان دەبێت، وەکو: جمناستیک، شوفێری، مەلەوانی.

ب. ئەو وەرزشانەی کە پێویستی بە لەش و لارێکی ڕێک دەبێت، هەتا یاریزانەکە بتوانێت وەرزشەکە بکات. وەکو: غاردانی، مەلەوانی، دوو دەست غاردانی.

ت. ئەو وەرزشانەی کە لە سەر پێوەری کێش دەکرێن، لەوانە: بەرزکردنەوەی قورسایی، جۆدۆ، تایکواندۆ.

• **نیشانەکان:** ئەگەر یاریزانێک نەخۆشی خۆراک یان نەخۆشی خواردنی هەبێت، نیشانەکانی کە لە سەری دەبینرێت، بە گوێرەی جۆری نەخۆشییەکە نیشانەکان لە سەر یاریزانەکە دەردەکەوێت. وە هیچ نیشانەیەکی گشتی نییە کە بگووترێت ئەوە بە هۆی نەخۆشییەکانی خواردنەوە دێت، بەڵکو هەر جۆرێک نەخۆشی خۆراک یان نەخۆشی خواردن نیشانەی تایبەت بە خۆی دروست دەکات.

• **پشکنینەکان:** کارنامەیەکی دیاری کراو نییە کە پشکنینەکان بە گوێرەی ئەو کارنامەیە پشکنینەکان بۆ یاریزانەکە بکرێت، بە گوێرەی نیشانەکان پشکنینەکان بۆ یاریزانێک دەکرێت کە نەخۆشی خۆراک یان نەخۆشی خواردنی هەیە. وە ئەگەر یاریزانێک نیشانەکانی نەخۆشییە خۆراکییەکانی هەبوو، هەندەک پشکنینی گشتی هەیە بۆ هەمووان دەکرێت، لەوانە: (پشکنینی تەواوی خێن، پشکنینی توخم و ماددەکانی ناو خێن، پشکنینی چالاکی گورچیلەکان، هێلکاری دل لە باری ئارامی، پشکنین بۆ هۆرمۆنەکان لە ناو خێن...هتد).

• **چارەسەر کردن:** لە کاتی چارەسەری یاریزانێک کە نەخۆشی خۆراک یان نەخۆشی خواردنی هەبێت، بریتییە لە: زوو دیتنەوە و دیاری کردنی ئاریشەکەیە!! وە لە هەمان کاتدا پێدانی چارەسەری هەنووکەیی و تەواو بۆ نەهێشتنی ئەو ئاریشەیە تەندروستییە لە یاریزانەکە. لە کاتی چارسەر کردنی وەرزشەوانێک کە نەخۆشی خواردنی هەبێت، ئەوا: پێویستی بە هەماهەنگی تەواوی نێوان پزیشک، شارەزای بواری خۆراک، چارەسەرکەری نەخۆشییە دەروونییەکان، ڕاهێنەران، هەروەها ئەندامانی خانەوادەی یاریزانەکە هەموو یارمەتیدەر و هاوبەش بن لە کاتی چارەسەر کردنی نەخۆشی خواردن لە وەرزشەوانەکە. هەموو ئەوانە ڕێنمایی لە پزیشکی چارەسەرکەر وەردەگرن، وە بە گوێرەی ڕێنماییەکانی پزیشکی چارەسەرکەر ڕۆڵی خۆیان دەبینن. دوای ئەوەی کە یاریزانەکە وورده وورده توانی بە سەریدا زاڵ بێت، بە جۆرێک کە بتوانێت کێشی لەشی کۆنترۆل بکات، هەروەها لە خەم و پشێوی دەروونی بە دوور بێت. پزیشکەکە چاودێری باری تەندروستی

گشتی یاریزانەکە دەکات، وە هەروەها ئایا پێویستی بە چارەسەری زیاتر هەیە، وە کەی بەژداری یارییەکان بکات. ڕۆڵی پسپۆڕی خۆراک، ئەوەیە: کە زانیاری تەواو دەربارەی خۆراک و پێویستییەکانی خۆراک و ڕاوێژی خۆراکی بە وەرزشەوانەکە بدات. هەرچی ڕاهێنەرانی تیپی وەرزشیین، دەبێت: فێری ناسینەوەی نیشانەکانی نەخۆشی خۆراک (EATING DISORDER) ببن، هەتا ئەگەر دیتیان یەکسەر بیناسنەوە. هەموو جۆرە چارەسەری نەخۆشی خۆراک لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر دەگۆڕێت، وە هەر یاریزانە و بەتایبەت سەیر بکرێت. هەر بۆیە یاریزانەکە دەبێت بە بەردەوام ڕاوێژ دەربارەی جۆری خۆراک وەربگرێت، بڕیاردانیش لە سەر بەژداری کردنی لە وەرزش دەبێت بەند بێت لە سەر سەرکەوتنی ڕێگای چارەسەرییەکەی.

• خۆپاراستن: نەخۆشی خۆراک (DISORDERED EATING BEHAVIORS) و زۆر هەست ڕاگرتن و گرنگیدان بە کێشی لەش بە زۆری لە نێو یاریزانە مێینەکان باوە و قسە و باسی زۆر لە سەر دەکرێت و زۆر گرنگی پێدەدەن، هەر بۆیە بواری خۆراک و ڕێکی جەستە زیاتر دەبێت لە کاتی پشکنینی وەرزشی لەگەل یاریزانەکە زیاتر گرنگی پێبدرێت و باسی لێوە بکرێت. هەموو کات کە یاریزانانەکە بۆ دڵنیا بوون لە باری تەندروستی لەشی سەردانی پزیشکی تیپە وەرزشییەکە دەکات، دەگەل پشکنینی ڕۆتینی دەبێت گرنگی بەوەش بدرێت کە بزانرێت نەوەک نەخۆشییەکی خۆراکی هەبێت. هەموو کات لە وەرزشەوانەکە بپرسێت دەربارەی ئەوەی، کە: کێشی ئێستای لەشی نموونەییە؟! وە چ کێشێکی لەشی لای یاریزانەکە حەز دەکات هەی بێت، وە لەگەل کێشی هەنووکەی جیاوازییەکەی بەراوورد بکرێت. هەموو کات دەبێت پزیشکی تیپی وەرزشی ڕاوێژ و ئامۆژگاری دەربارەی خۆراکی دروست و بە شێوەیەکی دروست دابەزاندنی کێشی لەش بە یارزانەکان و ڕاهێنەران، واتە: هەموو تیپە وەرزشییەکە بدرێت. هەتا بە گوێرەی ئەو ڕێنماییانە ئەو یاریزانانەی کە کێشی لەشیان زیادە، کێشی لەشی خۆیان داببەزێنن.

Sick of Eating and Athletes

ووشەی بزر:

١ - پیتەکانی ئەو دوو دێرە شیعرە بکوژێنەوە، دوازدە پیت دەمێنێتەوە، ناوی نەخۆشییەکە.
٢ - یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ - ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ئ	ت	م	ی	ە	ئ	ر	ە	گ	ش	1
ە	ۆ	ن	ە	ن	م	ێ	ل	ل	ك	2
ی	م	ی	ب	ە	س	ژ	ا	ە	ێ	3
ت	ۆ	ن	ە	ب	ی	و	م	ی	م	4
و	ل	ە	گ	ە	ل	و	ە	م	د	5
ھ	ە	م	و	و	ل	ر	ن	ز	ھ	6
پ	ێ	ن	ێ	م	ب	ا	ی	ە	ە	7
ب	ێ	ك	ە	س	ە	ھ	ر	ب	ی	8
ڕ	ە	ف	ی	ق	ی	ب	ێ	ا	ە	9
د	ھ	و	م	ێ	د	ە	د	ن	ر	10

خەبات ڕزگار دەکا کۆیلە و ئەسیران
لە ناخی ڕادەکا مەزن و ئەمیران
بە ئەفسانەی دەزانن سووری دەوران
غولام و ورکە خۆری دەرکی گەوران
بەلام دەوران دەبێ ڕۆژێ بدا سووڕ
لەبەر گەوران نەبێ پشتی خەلک کووڕ
کە گۆپالی خەلک دەرهات لە خێزی
ئیتر نامێنێ میری گەورە فیزی

سۆدۆکۆ(٤١)

تێبینی:
سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێک هاتووە وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

2							5	
8			1			9		3
							8	1
		3	9	7				
	6	8		1	3			
			5		6			8
	2	9		8			7	
3		6					1	
7		5					3	

دکتۆری بێگانە

لە خەستەخانە ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشان دەبینم، ڕۆژ نییە لە پەنجا نەخۆش کەمتر ببینم!!؟ لەو حەفتەیەی چوو، دوو سێ نەخۆش هاتن وەرەقەی یەک لە خەستەخانە ئەهلییەکانی هەولێرییان لابوو. سەیری ڕاجیتەی دکتۆرەکە دەکەم، ئەوە یان دکتۆر نییە یان کلاو چییە!!؟ ئەمە هەر لە نووسینی دەرمانەکان، لەو شتانە دەگەین؟!! بۆیە کە گوومانم لە دەرمانەکان پەیدا کرد، پەیوەندیم بە خەستەخانە ئەهلیەکەوەکرد. ئەو کەسەی کە بەڕێوەبەرە برادەری منە، ئەوە شتەکی واهەیە. ئایا ئەو دکتۆرە لای ئێوە کار دەکات؟! لە وەرەقەکەی پێدەچێت: کلاوچی بێت؟!!! کاک دکتۆر، ئەو دکتۆرە لای ئێمە نییە!! سەیرە وەرەقەی خەستەخانەی ئێوەی لایە. با بەدوا داچوون بکەم، وەرامت دەدەمەوە. دوای دوو یان سێ ڕۆژ، ئەو برادەرەم (بەڕێوەبەری خەستەخانەکە)م دیت. کاک دکتۆر، ئەو کلاوچییەم بینی و ڕەزیلم کرد، گوتم: جارێکیتر بەلای خەستەخانەی ئێمەدا نێیت. ئەوە ڕۆژەک کاری لەگەل یەک لەوانەی کە لە خەستەخانەی ئێمە کاردەکەن هەبوو، هاتووە و ئەو کات دەفتەرێکی دزیووە و لە سەر ئەو وەرەقانە دەرمان بۆ نەخۆش دەنووسێت؟!! هۆو، کابرا، وەرەقەی خەستەخانە بدزێت، دەبێ چ لە نەخۆش بکات؟!!!

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ژ
	■															1
																2
											■					3
										■						4
													■			5
		■						■								6
	■				■							■		■		7
						■			■							8
										■						9
				■											■	10
					■											11
		■					■				■					12
	■															13
■																14
								■								15
									■				■			16

ئاسۆیی:

١-نەخۆشییەکی ئێسکە.
٢- زەرەر و زیانی دەرمان.
٣- کورپە، جۆرە ئایینێکە + جەزا + تامێکە (پ).
٤- مانگ، ناوێکی کورانەیە + زۆر (ت).
٥- بەڵێ، ئیمان (ت) + نازناوی گۆرانیبێژێکی کۆنی کوردە + ئێش (ت).
٦- پیمەڕە، بەفراو (ت)، دوو پیت لە بیر.
٧- جۆرە کانزایەکە (ت) + ژمارەیەکە، باڵندەیەکە (پ).
٨- یەکگرتن، دوو پیتی وەک یەک، خواردنەوەیەکە (پ).
٩- ماڵی (پ) + پیتێک، چایە بە عەرەبی + نابیستێت، ناوێکی کچانەی کوردییە (ت).
١٠- مارکەیەکی ئۆتۆمۆبیلە + بەشێکی لەشە، چالاک (ت).
١١- پیتێک + شارێکە لە فەلەستین + ژمارەیەکە (ت)، خەنەیی.
١٢- بە پیرێک دەووترێت، خواردنێکە، ژمارەیەکە (پ)، نەخێر (پ).
١٣- دوو پیتی وەک یەک + دۆزەرەوەی خانە + لە کوێیە.
١٤ - ناوێکە (ت) + شارێکە لە کوردستانی ئێران (پ) + پیتێک + ڕۆشنایی دەدات + بەفر.
١٥- ڕاستی (پ)، ئاواز (پ)، هەشت پیتی وەک یەک.
١٦- دوو پیتی وەک یەک، ئاژەڵێکە، پشیلەیە + ناوێکی کورانەی کوردییە.

ستوونی:

١-نەخۆشییەکی دەروونییە، بە باشی.
٢- شەش پیتی وەک یەک، خواردنێکی هاوینەیە + سێ پیتی وەک یەک.
٣- جۆرە دەرمانێکە، شاعیرێکی کورد بوو.
٤- گەڕەکێک و گووندێکە لە هەولێر (ت)، کوڕێکی نازاندی.
٥- بەمشێوەیە، لەگەڵ خواردن بە کار دێت، جۆرە مارکەیەکی کورس و مێزە.
٦- بخەوە (پ)، کۆمپانیایەکی دەرمانە، وولاتێکی ئەمریکای باکورە + پیتێک.
٧- ناوێکی کورانەی کوردییە (ت) + گەورە، ناوێکی کچانەی عەرەبییە.
٨- خواردنێکە (پ)، هۆزێکی بەناوبانگی کوردن (ت) + بەرگێکە (ت).
٩- یەکەم کەس کووتانی داهێنا، بەرگێکە (پ).
١٠- لە حەیران گۆتن دەووترێت (پ) + پیتێک، بۆ پرسیار لە کەسی یەکەمی تاک + خواردنێکە (پ).
١١- یەکەم کەس باسی نەخۆشی دڵی کرد + شارێکە لە کوردستانی ڕۆژهەڵات، باڵندەیەکە (پ)، یەک میوە.
١٢_ قەرە باڵغ، ناوێکی کورانەی تورکیی و عەرەبییە.
١٣- لە جیاتی ناو بەکار دێت (ت) + کەمێک (پ) + ناوێکی کورانەی عەرەبییە.
١٤- نێوان (پ)، باغ بە عەرەبی، ڕادیۆیەکی کوردییە.
١٥- جۆرە ئۆتۆمۆبیلەکە، پێنج پیتی وەک یەک، ڕەنگێکە.
١٦- یەکەم کەس خوێنی بەخشی، دوو پیت لە هەی.

سەرف کردنی دەرمان

یەک لە تەڵەبەکانی کولیەی تووب لەو ڕۆژانە هات بوو، بڕێکی زۆری لە یەک لە دەرمانە دەروونییەکان خوارد بوو. کە جەمەکە زۆر لە خۆی زێدە بوو، بۆیە؛ وەکو نەخۆشێک تووشی زیاد بوونی جەمی دەرمان (over dose)ببوو. کە تەواو لە هەڵسوکەوت و ڕەفتاری دیار بوو، هەتا خێزانەکەت هاتۆتە قەناعەت کە پێویستی بە پزیشکی دەروونی هەیە، بەرد شەق بوو!! هەر بۆیە پێویست دەکات لەمەودوا هەندێک جۆری دەرمان هەیە لە دەرمانخانەکان بە بێ پسوولەی پزیشکی دەروونی (تەنیا پزیشکی دەروونی!!) سەرف نەکرێت. کەسێک دێتە لای من، کە نەخۆشی دەروونی هەیە پێویست ناکات دەرمانی بۆ بنووسم بەڵکو یەکسەر بۆ پزیشکی دەروونی دەنێرم، وە هەروەها (هەموو دەمیش وام کردووە). نابێت هەندێک جۆری دەرمان بە بیانووی ئەوەی کە کەسەکە هەویەی کولیەی تووبی هەیە یان پزیشکی موقیمە یان پزیشکی موقیم ئەقدەمە بدرێت بەڵکو دەبێت ڕێوشوونی دیاری کراو بگرێتەبەر لە دەرمانخانە ئەهلییەکانیش سەبارەت بە سەرف کردنی هەندێک دەرمان.

د.عبدالسلام صالح سلطان

ئێمە و ئێوە
YOU AND WE

لە بەرواری (٢٠١٣/١١/٢٧ز) لە هەماهەنگی نێوان (دەزگای دیدەوان بۆ بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی) و (ڕاگرایەتی پەیمانگای تەکنیکی) کۆڕێک بۆ (د.سەرکەوت مجید خۆشناو/ پسپۆڕی شێرپەنجەی مەمک/ دکتۆرا لە شێرپەنجەی مەمک لە زانکۆی نۆتینگهام) بۆ هەموو فەرمانبەر و مامۆستایانی ئافرەت لە پەیمانگای تەکنیکی بەسترا، لە سەر (شێرپەنجەی مەمک، هۆکار، چارەسەر، خۆپاراستن). کە ژمارەیەکی بەرچاو ئامادە بوون، وە کۆڕەکە ماوەی (یەک کاتژمێر و نیوی خایاند)، وە دوای تەواو بوونی پرسیار لە لایەن ئامادە بووانەوە ئاراستەی کۆڕگێڕ کرا.

لە بەرواری (٢٠١٣/١١/٢٠ز) لە درێژەی چالاکییەکانی دەزگای دیدەوانی خێرخوازی بۆ بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بە هەماهەنگی لەگەل بەشی ڕاگەیاندنی پەیمانگای تەکنیکی هەولێر، وە بە بۆنەی ڕۆژی جیهانی نەخۆشی شەکرە کۆڕێکی بۆ (د.ئازاد مەنتک) لە هۆڵی ڕاگەیاندنی پەیمانگای تەکنیکی ڕێکخست بە ئامادە بوونی ژمارەیەکی بەرچاو لە مامۆستا و فەرمانبەران و قوتابیان و خوێندکارانی پەیمانگای تەکنیکی. کە تیایدا کۆڕگێر باسی لە (گرنگی ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی شەکرە، وە نەخۆشی شەکرە چییە، وە کێ دەبێت پشکنین بۆ نەخۆشی شەکرە بکات، لەگەل هەنگاوەکانی چارەسەر کردن و خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە) دوای ئەوە لە لایەن ئامادە بووانەوە پرسیار ئاڕاستەی کۆڕگێڕ کرا و کۆڕگێڕ وەرامی یەکەی یەکەی پرسیارەکانی دایەوە.

لە بەرواری (٢٠١٣/١٢/١٠ز) لە هەماهەنگی نێوان (دەزگای دیدەوان بۆ بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی) و (ڕاگرایەتی پەیمانگای تەکنیکی) کۆڕێک بۆ (د.ئازاد مەنتک/ پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دل و هەناو/ سەرۆکی دەزگای دیدەوان) بۆ هەموو فەرمانبەر و مامۆستایانی ئافرەت لە پەیمانگای تەکنیکی بەسترا، لە سەر (هۆشیاری دروستی و جۆری نەخۆشییەکان لە کوردستان). کە ژمارەیەکی بەرچاو ئامادە بوون، وە کۆڕەکە ماوەی (دوو کاتژمێری خایاند)، وە دوای تەواو بوونی پرسیار لە لایەن ئامادە بووانەوە ئاراستەی کۆڕگێڕ کرا.



مامۆستا و پەروەردەکار و شاعیر، مامۆستا (کازم کویی) بە لووتفی خۆی و بەخشندەیی بۆ (گۆڤاری پزیشک). پشتگیری تەواوی بۆ ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکییە دووپات کردۆتەوە بەڵێنی پشتگیری تەواوی گۆڤاری پزیشکی پێداوین. هەر لە بەر ئەمە، خوا یار بێت لە ژمارەکانی داهاتووی ئەم گۆڤارە هەر جارەو شیعر و هۆنراوەیەکی جوانی مامۆستا (کازم کویی) بڵاو دەبێتەوە:

باوەش( )
کاتێ منالی
کەوا ساوای یەک دوو سالی
گشت کات دایکت بە لاتەوە
خۆشیی دەوێ
باوەشت بۆ دەکاتەوە
ڕات دەژەنێ
لە باوەشیا
لە بێشکەدا
تاوەکو خەو دەتباتەوە
هەتا جوانی وەک گوڵی گەش
هەموو دایکێ
دەتگرێ ء دەتخاتە باوەش
کە پیر دەبی
کاتی منالیت بیر دێتەوە
زۆر خەم دەخۆی
کەسێک نییە
باوەشت بۆ بگرێتەوە
دەڕۆی بێ ووچان
بە پشتی کۆم دەست بە گۆچان
مردنیش هەر بە دواتەوە
کە دەت گاتێ
سەیری خاکت
وەک ء دایکت
باوەشت بۆ دەکاتەوە
بۆیە دەڵێم
ئەم دووانە
وەک یەک وانە
کاتی لاوی ڕێزیان بگرە
تێ بکۆشە لە پێناویان
بۆیان بمرە
١٩٧٩

لێژنە

ڕۆژانەی پزیشکێک

تازە بووینە موقیم، سووندم پێناخورێت مانگی یەکەم یان مانگی دووەمی ئیقامەمان بوو. نا، نا وام لە بیرە هەر وادەزانم دوێنێ بوو!! دەق مانگی یەکممان بوو. ئەمە شەش دکتۆر (پزیشکی موقیم) لە بەشی تەواری بووین، دووان لە نۆبەتی بەیانی و دوو لە نۆبەتی ئێوارە و یەک لە عەسر و ئەویتر دەبووە خەفەری شەو پاش سەعات دوازدە، ئەو نۆبەتە دەسووڕا و هەروا دەوامامان دەکرد. دەوامامان لە شیفتی (نۆبەتی) عەسر، سەعات یەک دەکات ئیستلام و تەسلیمان دەکرد و هەموو نەخۆشەکانمان بە دکتۆرەکەی دوای خۆمان دەداوە و بەمشێوەیە. ڕۆژێک ئەمن دەوامم شەو بوو، لۆ سبەینێ دوو برادەر یادیان بەخێر بەیکەوە خەفەر بوون، لۆ سەعات دوازدە و نیو نەخۆشێکیان لۆ هات بوو، تەمەنی بیست و سێ ساڵ و کوڕی کەسەکی قانوونی بوو لە هەولێر. جێگری مودیری خەستەخانەی داخیلی تەواری کرد بوو، نووسی بووی: (یراجع الگواری، العلاج: فولتارین امبول و نوفالجین امبول) وە السلام. ئەو دوو دکتۆرەی کە خەفەر بوون، هیچ تەبەلەیان لۆ نەکرد بوو، ئەوجا لە تەمبەریان بوو یان لەبەر لایەنی قانوونی بێت (بە مەزەندە هەر ئەوەی یەکەمیان بووە). لۆ کووڕە لۆ سەعات یەک کەم چارێکەک داخل دەکرێت و دەرمانی لێدەدرێت، ئەو دکتۆرەی عەسریش هات هەتا شیفت تەسلیم بکەن!! کوڕە بەو دەرمانە تێکچوو، هەر سێکیان خەریک بوون، کوڕە وەفاتی کرد و خوای گەورە ئەمانەتی لێوەرگرتەوە. هەندەی نەبرد باوکی کوڕە شکایەتی کرد، لە دائیرە لێژنە پێکهات. ئەو کاتیش مۆدەیەک با بوو، بڕیاری لێژنە بە هەند هەڵدەگیرا و تازە لە شەڕی برا کوژی ببووینەوە، ئەوەی باسی نەکرا بووایە قانوون بوو!!! هەروەک لە سەر زاری خەڵکی، ئەوە باو بوو: قانوونیش بەس لۆ فەقیری بوو. لە ئەسنای ئەو لێژنە پێکهاتنە یەک لەو دکتۆرانەی هاوڕێم هاتە لام و مام چارەیەک؟!! گوتم، وەرە هەموویم لۆ بگێڕەوە، هەمووم لۆ لە بنی کوودی بدە! بزانم سەرە دەرەکی لێدەرناکەم. دوای ئەوە، گوتم: تەبەلەکە بێنن و با باش تەماشای بکەین، وەلا تەبەلەی نییە؟ کوڕە، کوو تەبەلەی نییە؟! ئەوە هەڵەیەکی قانوونی زەقە! ناوەلا تەبەلەی نییە تەنیا یەک وەرەقە کە لە دوای هەوڵ و کۆششەکان بۆ ڕزگار کردنی کراوە (ریسەسیتێشن) لەگەل وەرەقەی دکتۆری پسپۆڕ کە داخیلی کردووە. دە وەرەقەکە بێنن، کاکە ئەوە نووسیتی (یراجع) ئەوە بەهانەیەکە بۆ نەکردنی تەبەلە و خۆ قووتار کردن چونکە (یراجع) مانای (دخول) نادات. وە نووسیتی (نۆڤالجین ئەمپول) ئەو دەرمانە لە ساڵی (١٩٨٣ز)ەوە بە کار نایەت و لە عێراق لە ساڵی (١٩٩١ز)ەوە بەکاری نابەین. ئەو قسانەیان تەواو لە لێژنە کرد بوو، دکتۆرە پسپۆڕەکە کە ترسنۆک بوو، هەستا وەرەقەی خۆی دزیەوە و وەرەقە نەما. کە ئەو دکتۆرەی برادەرم زۆر تەنگاو دەکەن و دەرێن: وانییە؟!! ئەویش دەڵێت: ئازاد وای گوتییە، بانگی منیان کرد. ئەمنیش گووتم: ئەمن چمە، ئەوە لە (physcian reference desk) نووسراوە و ئەمن چمە!!؟ سەرۆکی لێژنەکە کە دکتۆرێکی ئەبوو ڕدێن بوو، کە هەردەم خۆی پێ لە خەڵکیتر بەدینترە و وانەبوو. گوتی: باشە، زمان درێژ جارەکیتر ئەو قسانە مەکە، گوتم: دکتۆر، ئەتوو دەتەوێت دکتۆرە موقیمەکان عقووبە بدەیت بەڕاستی وابکەیت، خوا دەتگرێت. بڕۆوە، دەری. لێژنەکە گۆت بووی، ناکرێت دکتۆری پسپۆڕ عقوبە بدرێت؟! لۆیە دکتۆرە موقیمەکان عقووبە دران و ئەوانیش لە ڕکان وازیان لە دکتۆری لێرە هێنا و یەکێکیان سەری خۆی هەڵگرت و چووە هەندەران و هەنووکە لە یەک لە وولاتە ئەوروپییەکان پسپۆڕە و دکتۆری دەکات. دووەکەیتر، چوونە بەغدایێ و لەوێ گەڕأندیانەوە قۆناغی سێ و ساڵی (٢٠٠٣ز) کولیەیان تەواو کرد، یەکیان ئێستا لە قەتەرە و ئەویتریان هەر لە بەغدا ئەو پسپۆڕی بە دەس هێنا. ئەوە بوو، سەربردەی یەکەم لێژنە کە لە ژیانی عەمەلی خۆم بینیم و دیتم کە بە ڕۆژی ڕۆناک غەدریان لە سێ کەس کرد، لۆیە هیچ بڕوا و متمانەم بە لێژنە و مێژنان نییە.



General Topics



مەجوس

(المجوس) زۆر جار لە ڕووی ئایینیەوە گوێ بیستی ووشەی (مەجوس) دەبین، کە لای خەڵک ڕەنگ بێت بە مانای (ئاگر پەرست) بێت بەڵام لە ڕاستیدا بەو کەسانە دەووترێت: کە پەیڕەوان ئەو ئایینە بوون کە لە سەرەتادا لە سەر دەستی کەسێک دامەزار کە (گوێی) کورت بوو، بۆیە بە پەیڕەوانی ئەو کەسە دەگووترا (مەجوس)، واتە: پەیڕەوانی گوێ کورتەکە. هەر بۆیە لە زمانی فارسی ئەو ووشەیان (مەجوس) بە لە جیاتی دانان بە کەسی ژیر و خاوەن هۆش دەگووت، بەڵام لە لایەن دوژمنەکانەوە بە کینایەی خراپ یان ساحیر بەکار دەهێنا.

(فتیتە)

هووردکە نان یان پارچە نان یان پەلکە نان دەگەل شەکر و کەرە (چەوری) بە یەکەوە، دەووترا: (فتیتە). هەروەها بە هووردکە نان یان پارچە نان یان پەلکە نان دەناو دۆشاویش، دەگوترا: فتیتە. هەر بۆیە کاتێک باسی دروست کردنی خۆراک و میوانداری دەکرێت، کە مەبەست لە زۆری خواردن بکرێت، دەووترێت: (فتیتە) بوو.



فەرمەسۆن

فەرمەسۆن ووشەیەکی لێکدراوە و لە زمانی فەرەنسی هاتووە، لە دوو بەش پێکدێت: میسن یان میسۆن (Maison) بە مانای وەستای دیار (بەننا)، وە پێشگری (Free) ئینگلیزی یان (فرانک)ی فەرەنسی بە مانای ئازاد یان سەربەست، وە بووە فری میسۆن یان فرانک میسۆن. لە زەمانی عوسمانییەکان ئەو ووشەیە هاتۆتە کوردستان و ئێراق، ئەو کات کردیان بە (فەرمەسۆن). فەرمەسۆن دوو مانا دەدات: یەکەم، لە پێشدا بە ماسۆنییەکان دەگووترا، بەو مانایەی کە وەستایە ئازادەکان، کە بە شێوەی نهێنی لە زۆر لە وولاتان کاریان دەکرد. دووەم، بۆ مەبەستی نازناوی وەکو کافر یان بێدینیش بەکار دێت.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پربکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بریار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (۳۰۰۰ دینار کە دوای پرکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی ڕاستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێری تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕوناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پربکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (۳۰۰۰دینار) کە دوای پرکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:

ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١	ق	و	ن	د	ا	غ	ه		ن	ر	و	گ		ز	ی	ه
٢	آ	د	ا	ل		ا	ن	ا	د		س	ا	ن	ا		ا
٣	ل		ن	ا	ز	ن	ا	و		ی	ی	ک	ا	ن	ۆ	ر
٤	ه	ل	پ		ر	ا	پ		ب	ر	ا		ق	ا	ل	پ
٥	م	ل	ۆ	م	ۆ	ز		ۆ	ڕ	ه	پ	ی	س			و
٦	ه	ل	ن	ی	پ	ا	ا	ک	ه	و	ر		ی	ه	ر	و
٧	ڕ	ل	ا	ش	ی	ی		ا	ر	ل		ی	ئ	ر	س	ن
٨	ه	و	ن	ک		ن	ا	ب		ه	ک	و	ی	ه	ا	ی
٩		ه	ه	ۆ	ر	د			ت	ه	ا		ن	و	ن	د
١٠	ت	س	و	ک	ا	ه	ا	ا	ا		ه	ه	و	ا	ی	ه
١١	م	ت	ا	ه	س	ی	ا	ر	ن	و	و	و	و	ر	ڕ	ر
١٢	ا	ا		ڕ	ا	ی	ا	ه	ه	و	و	ک	ب	ی	م	ه
١٣	ه	ن	ا	ژ	ی		ا	ه	ه	و			ش	ت	ا	ق
١٤	پ	ی	ر	ی	ژ	ن		س	ا	و	ا	ه	ا		ک	ی
١٥	ی	د	ر	ن	ه	ۆ	پ	و		ی	ن	ا	ش	ا	ک	
١٦	گ	ل	ا	ن	د		ا	ک	ر	ی	پ	س		ا	ر	ب

ئاگاداری

بۆ ژمارەی داهاتوو:

داوا لە پزیشکە بەڕێزەکان دەکەین کە هاوبەشی پێشکەوتنی (گۆڤاری پزیشک) بکەن، ئەویش بە ناردنی نووسین و بابەتی هەنووکەیی و پڕ سوود، وە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەن:

- بابەتەکان زۆر ڕوون بێت بە بێ دووبارە بوونەوە، وە بە پێز و زانستی پزیشکی هاوچەرخ بێت.
- نووسینەکان بۆ زیاد کردنی هۆشیاری دروستی هاووڵاتیان بێت، وە بۆ هاووڵاتیان بە سوود بێت.
- باشترە هەر پزیشکێک لە بواری پسپۆڕی خۆی بنووسێت، واتا: ئەوەی پسپۆڕی منداڵان لە بواری منداڵان بنووسێت، وە ئەوەی پسپۆڕی پێست لە بواری پێست بنووسێت...هتد.
- نووسینەکان ئاماژە بە سەرچاوەکانیان بکرێت، وە بە وێنەی ڕەنگا و ڕەنگ بابەتەکان دەوڵەمەند بکرێت.
- بابەتەکان بە نووسراو یان بە سی دی (CD) یان بە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com) یان پۆستی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک (info@pzishkmagazine.com) یان بە ڕێگای سندووقی پۆستەی گۆڤاری پزیشک (١٣/٠٨٤٥ زانکۆ، هەولێر) نووسینەکانتان بنێرن.
- هەر نووسینێک بڵاو بکرێتەوە یان بڵاو نەکرێتەوە ناگەڕێتەوە بۆ نووسەرەکان.

هاوکاریتان جێگای ڕێز و سووپاس و پێزانین و پێنازینە.